

# こまつな あっあ に 小松菜と厚揚げのさっと煮



エネルギー：62kcal  
たんぱく質：4.3g  
食塩相当量：0.4g  
(1人当たり)

## ワンポイント

その名の通り、さっと煮ます。人参をレンジでチンしておけば、より「さっと」できます。



ざいりょう  
**材料(4人分)** ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

こまつな  
小松菜…50g

にんじん…40g

なまあ  
生揚げ…120g

うすくち  
薄口しょうゆ…小さじ2弱

みりん…小さじ1強

こんぶ  
昆布パウダー…少々

だし…60ml

## 作り方

- ①人参は千切り、小松菜は3cm幅に切る。生揚げは一口大に切る。
- ②だしに、人参を入れる。
- ③火が通ったら、生揚げ、小松菜、調味料を入れ煮る。