



## 小松菜と厚揚げの五目炒め



ごはんのおかず最適！  
船橋の小松菜を食べよう♪

炒めるだけで、野菜がたくさん食べられます。  
小松菜と厚揚げを入れて、カルシウムアップ！  
子供もご飯がすすむ  
栄養満点の一品です。



## 材料(4人分)

・ 厚揚げ (1 cm厚さのそぎ切り)	2丁 (400g)
・ 豚肉 (こま切れ)	60g
・ にんにく、しょうが (みじん切り)	各ひとかけ (4g)
・ 長ねぎ (みじん切り)	1/6本 (15g)
・ しいたけ (せん切り)	2枚 (15g)
・ にんじん (細い短冊切り)	1/2本 (80g)
・ たけのこ水煮 (細い短冊切り)	1/3個 (70g)
・ キャベツ (短冊切り)	3枚 (150g)
・ 小松菜 (2 cm幅)	1/2束 (100g)
・ サラダ油	適量
B	
〔 ・ 水	50 cc
・ 砂糖	大さじ1と1/3 (12g)
・ しょうゆ	大さじ1 (18g)
・ オイスターソース	大さじ1 (18g)
・ 塩	少量
C	
〔 ・ 片栗粉	大さじ1 (9g)
・ 水	大さじ1 (15g)
・ ごま油	小さじ1/2 (2g)

## 手順

- ①材料を、それぞれ切る。
- ②フライパンに油を熱し、にんにく、しょうが、長ねぎを焦がさないように炒める。
- ③肉を入れて炒める。しいたけ、にんじん、たけのこ、キャベツを順番に入れて、炒める。
- ④厚揚げを加えて混ぜる。
- ⑤B（合わせ調味料）を入れて炒める。小松菜を加える。
- ⑥塩を入れて味をととのえ、Cを回し入れてとろみをつける。
- ⑦最後に、ごま油を入れて仕上げる。

もやし、にら、白菜など、冷蔵庫にある野菜で  
代用 OK！厚揚げに、味が染みたほうがおいしいです。  
野菜をたっぷり食べたいなら、これに決まり！

