

小松菜としらすと卵の にんにく炒め



にんにくの香りでおいしさアップ!
カルシウムたっぷり、
ごはんが進むおかずです。



安土中学校 1年
江原 杏奈 さん

●材料 (4人分)

小松菜・・・1束(200g)
しらす・・・100g
卵・・・4個
にんにく・・・4かけ
オリーブオイル・・・適量

A

鶏ガラスープの素・・・小さじ1
みりん・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ1
塩・こしょう・・・少々
粗びきこしょう・・・お好みで

★工夫したところ・おすすめポイント★

- ・魚の苦手な人でも食べやすい料理です。
- ・お好みで粗びき黒こしょうをふる。

●作り方

- ①フライパンにオリーブオイルを強火で熱し、溶き卵を入れて、大きくかき混ぜ半熟になるまで火を通し、一旦取り出す。
- ②フライパンにオリーブオイルを足し、にんにく、しらすを炒める。
- ③香りがでてきたら小松菜を加えて炒める。
- ④小松菜がしんなりしてきたらAを加えて炒める。
- ⑤①の卵を加えて、さっと炒める。