

小松菜とちりめんの混ぜご飯



ごま油の香りが食欲をそそきます。
おにぎりにするのも、おすすめです。



安土中学校 1年
上野 健晴 さん

●材料（4人分）

小松菜・・・・・・・・・・1束(200g)
うす揚げ・・・・・・・・・・2枚
ちりめんじゃこ・・・・40g
ごま油・・・・・・・・・・適量
いりごま・・・・・・・・・・適量

A

砂糖・・・・大さじ1
薄口しょうゆ・・・・小さじ1
料理酒・・・・小さじ1

★工夫したところ・おすすめポイント★

- ・うす揚げを炒める時は、油を加えない。
- ・色がかわらないように、小松菜の葉は最後に
入れる。

●作り方

- ①うす揚げは細かく切る。小松菜は1cm幅に切る。
- ②フライパンを熱し、うす揚げとちりめんじゃこを炒める。
- ③うす揚げが香ばしくなったら、小松菜の茎を加えて炒める。
- ④Aの調味料を加えて味をなじませる。
- ⑤小松菜の葉を加えてさっと炒め、香りづけにごま油を加える。
- ⑥いりごまをふる。
- ⑦温かいごはんに適量ませる。