

# 小松菜としらすのふりかけ

おにぎりやお茶漬けにも使えます。作り置きしておくとな便利な一品です。



## 〈材料〉

- 小松菜 1束(300g)
- しらす or ちりめんじゃこ 40g
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 酒 大さじ1
- すりごま 大さじ1
- かつお節 1パック
- ごま油 大さじ1

1回摂取量の栄養素量  
(1回量:作った量の1/10)

エネルギー:29kcal たんぱく質:1.6g 食塩相当量:0.3g 鉄:0.95mg カルシウム:66mg ビタミンD:0.2 $\mu$ g

## 〈作り方〉

1. 小松菜は3cmくらいの長さに刻み、水に10分さらす。(あくを抜く)ざるにあげ水気をよく切る。
2. フライパンにごま油をひき、小松菜を入れ中火で炒める。しんなりしてきたらしらすを入れ炒める。
3. 火を止め、●の調味料を入れ、一気に炒める。
4. 汁気がなくなる前にすりごまとかつお節を加え、炒める。
5. しらすがカリッとしたら出来上がり。

レシピに使用した小松菜は冬が旬の野菜です。関東風の雑煮には欠かせない野菜のひとつです。小松菜は鉄分などのミネラルが豊富で、野菜の中ではカルシウムを多く含んでいます。乳製品に多く含まれているカルシウムですが、吸収しにくい栄養素の一つです。腸管からのカルシウムの吸収をサポートしてくれるビタミンDと一緒に摂りましょう。今回使用した、しらすにもビタミンDが含まれています。高齢の方や貧血気味の方、妊婦の方などにぴったりなです。

