

小松菜とかきのオイスターソース炒め

* 貧血予防に！鉄分の多い料理



材料：4人分

かき(加熱用) ……………150 g
小松菜 ……………1束
生姜・にんにく……………各1片
赤唐辛子 ……………1本
オイスターソース ……………大さじ1
酒 ……………大さじ1～2
醤油 ……………小さじ1
塩・こしょう ……………少々
ごま油……………大さじ1
片栗粉……………適宜

【1人分】 エネルギー：91kcal
たんぱく質：5.4 g 脂質：4.1 g
炭水化物：6.8 g ナトリウム：487mg



作り方

1. かきは塩水で洗い、熱湯でサツとゆでる。水気をとり、片栗粉をまぶしておきます。小松菜は5cm長さに切ります。
2. ごま油を熱し、生姜・にんにくのみじん切り、赤唐辛子を香りが出るまで炒め、かきを入れて両面を焼きます。
3. 酒、オイスターソース、醤油、水大さじ3を合わせたものを入れ、軽く塩・こしょうし、小松菜を加えて軽く火を通して出来上がり。

主食