

# 小松菜のじゃこ煮



副菜



## 材料：4人分

小松菜	.....	1束
じゃこ	.....	20g
しめじ	.....	1株
油	.....	小さじ1
みりん	.....	小さじ1
しょうゆ	.....	小さじ2
水	.....	適宜

【1人分】 エネルギー：36kcal  
たんぱく質：3.7g 脂質：1.4g  
炭水化物：3.2g ナトリウム：311mg



## 作り方

1. 小松菜は茹でて水にとり、3~4cmに切る。
2. じゃこはさっと洗っておく。
3. しめじは石づきをとり、食べやすいように割いておく。
4. 油を熱し、小松菜の茎の方から先に入れ、じゃことしめじを加えて炒め、みりん、しょうゆ、水を加えて弱火で煮て、味をなじませる。