

## ○小松菜と高野豆腐の和え物（5人分）

### ～食材料～

高野豆腐	.....	2枚		
にんじん	.....	1本		
こんにゃく	.....	1/2枚		
小松菜	.....	1束		
オリーブ油	.....	大さじ1		
かつお節	.....	10g		
白ごま	.....	10g		
A	┌	しょうゆ	.....	40g
		酒	.....	50g
		砂糖	.....	大さじ2



### ～作り方～

- ① 高野豆腐は水で戻す。軽く絞り，細切りにする。  
※ 絞りすぎると炒めるときに油を吸いすぎてしまうので，軽く絞る。
- ② にんじん，こんにゃくも細切りにする。
- ③ 小松菜は熱湯で塩ゆでし，にんじんの長さに合わせて切る。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れて熱し，①，②を炒める。
- ⑤ Aを入れて汁気がなくなるまで炒め，火を止める。
- ⑥ ⑤かつお節を加え，最後に水気を絞った小松菜を混ぜ合わせる。
- ⑦ 白ごまを指でつぶしながら加えて混ぜ，器に盛る。

(1人分：エネルギー115 kcal，食塩相当量 1.2g)

☆野菜 80g を摂取することができます。

☆1日3回バランスの良い食事をとって，免疫力をアップさせましょう！！