

# 小松菜の中華炒め



**【やさしい量】一人あたり 約70g**

## 【材料】2人分

小松菜	100g	
長ねぎ	40g	
豚ひき肉	30g	
油	小さじ1	
A	鶏がらスープの素	小さじ1/2
	水	大さじ2
	塩	小さじ1/6
	こしょう	少々
	豆板醤	小さじ1/2
水溶き片栗粉	大さじ1/2	

## 【作り方】

- ①小松菜は3センチ幅に切る。長ねぎは粗みじんに切る。
- ②フライパンで油を熱し、長ねぎ、豚ひき肉の順に炒める。肉に火が通ったら小松菜の茎、葉の順に加える。
- ③Aを加えてひと煮立ちしたら、火を止めて水溶き片栗粉を入れる。再度火をつけ、混ぜながらとろみをつける。

## 【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	73kcal	3.4g	4.5g	95mg	1.2g

## ひとくちメモ

○豆板醤、水溶き片栗粉の量はお好みで加減してください。