

厚揚げと小松菜のさっと煮

野菜
たっぷり

簡単



「めんつゆ」を使って
とにかく簡単！
そのうえ、主菜と副菜が
一度にそろって一品です。

《1人分栄養価》

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
107	8.1	7.0	1.1	70

材料 (2人分)

厚揚げ	120 g
小松菜	150 g
芽ひじき (乾)	大さじ1
めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ1 (18 g)
水	80ml
糸唐辛子	適宜

作り方

- ① 小松菜は、食べやすい大きさに切る。
芽ひじきは水に戻し、ざるに上げておく。
- ② 鍋にめんつゆ、水、小松菜と芽ひじきを入れて火にかける。
- ③ 小松菜がしんなりしたら、食べやすい大きさに切った厚揚げを加えて煮汁が少量になるまで煮る。
- ④ 糸唐辛子を盛り付ける。(七味や一味唐辛子を振りかけてもいいです)

減塩
知っ得ポイント

「香辛料」はおいしく減塩ワザのひとつです！

- ☛ 「辛味」を利用しましょう！
からし・わさび・一味や七味とうがらし・白や黒コショウ・カレー粉・豆板醤
などなど…
- ☛ 香辛料を使う料理の時は、意識して味付けの塩分は少なめにしましょう。
- ☛ 香辛料の使い分けで違ったお料理に！レパートリーを広げてくれます。

