

小松菜の薬膳ソース和え



材料 2人分

小松菜	100 g
薬膳ソース	
にんにく	1/4 かけ
長ネギ	1/6 本 (25 g)
白すりごま	小 2
赤唐辛子	1/2 本 ~ 1 本
しょうゆ	小 1
ごま油	小 1/2

作り方

1. 小松菜は茹でて、3~4cm 長さに切り、水気をしぼる。
2. 薬膳ソースの材料は、すべてみじん切りにし、鍋にごま油を入れ、にんにく、輪切りにした赤唐辛子を香りが出るまで炒めて冷ます。
3. を の薬膳ソースで和える。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
72 µg	0.15 mg	0.0 µg	139 mg	1.9 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
50 kcal	2.0 g	3.3 g	4.0 g	0.4 g

小松菜煮浸し



材料 2人分

小松菜	120 g
油揚げ	1/2 枚
A	
食べる煮干し	5 g
白だし	大 1/2
水	100ml

作り方

1. 小松菜は茹でて3~4cm 長さに切り、水気をしぼる。油揚げは短冊に切り、熱湯をかけて油抜きする。
2. 鍋にAを入れひと煮立ちさせ、 を加え煮る。

葉酸	ビタミン B ₆	ビタミン B ₁₂	カルシウム	鉄
69 µg	0.08 mg	1.0 µg	172 mg	2.4 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
39 kcal	3.5 g	1.9 g	2.1 g	0.5 g

小松菜ピリ辛のり和え



材料 2人分

小松菜 120g
 ごま油 小1
 ラー油 小1/2
 しょうゆ 小1
 焼きのり 1/2枚

作り方

1. 小松菜は茹でて3~4cm長さに切り、水気をしぼる。調味液を混ぜ合わせる。
2. を調味液で和え、さらに焼きのりを加えて和える。

葉酸	ビタミンB ₆	ビタミンB ₁₂	カルシウム	鉄
86 µg	0.00 mg	0.6 µg	106 mg	1.9 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
40 kcal	1.5 g	3.3 g	2.0 g	0.4 g

小松菜たっぷり焼きうどん

小松菜



材料 2人分

ゆでうどん 2玉 サラダ油 大1
 豚肉薄切り 120g めんつゆ(3倍濃縮)
 桜えび 5g 50cc
 小松菜 150g 水 50cc
 玉ねぎ 150g かつおぶし 適量
 なす 120g
 しめじ 100g

作り方

1. ゆでめんは、袋に大1の水を加え、レンジ(500w)で1分加熱する。
豚肉、野菜は食べやすい大きさに切る。
2. 中華なべに油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら野菜をすべて加え炒め合わせる。
3. に1のゆでめんを加えて炒め、桜えびも加えて更にいためる。
4. に薄めためんつゆで味付けし、皿に盛りつけ、かつおぶしをのせる。

葉酸	ビタミンB ₆	ビタミンB ₁₂	カルシウム	鉄
150 µg	0.51 mg	1.1µg	224 mg	3.8 mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
506 kcal	23.0 g	19.5 g	59.5 g	3.1 g