

下ゆで無しでおひたし、煮びたしに。
漬物、和え物、炒め物！万能なデキるやつ。
その名は、

小松菜。

ビタミン・ミネラルを豊富に含み、
鉄分やカルシウムなどは、ほうれん草以上とか！



+ 厚揚げで 小松菜と厚揚げの 豚そぼろあんかけ

ひき肉に酒と片栗粉をしフライパンで炒める。
すりおろし生姜と小松菜の芯の方を加えさらに
炒める。葉と油抜きした厚揚げを入れ合わせ調
味料を加える。最後に水溶き片栗粉でとじる。

甘辛味で
ごはんがすすむ♪



+ ちくわで 小松菜とちくわの 中華風炒め物

フライパンにオリーブオイルとスライスした
ニンニクを炒め、ニンニクに香りが立ったら、
3〜4cmに切った小松菜を芯から炒めます。
更に葉を入れ、鶏がらスープの素を加え
最後にちくわを炒め合わせて完成。

冷蔵庫に
ちくわがあれば！！