



# 小松菜と油揚げの煮びたし



上尾市健康増進計画「食グループ」作成



## 材料 (2人分)

小松菜…………… 2 茎 (100g)  
 油揚げ…………… 1 枚 (20g)

### ●調味料

しょうゆ…………… 大さじ 1/2 (9g)  
 みりん…………… 大さじ 1/2 (9g)  
 砂糖…………… 小さじ 1 (3g)  
 だし汁…………… 100cc

## 調理レベル



1 人分のエネルギー  
 食塩相当量

69 kcal

0.7 g



作り方は  
ウラ面を見てね

## 作り方

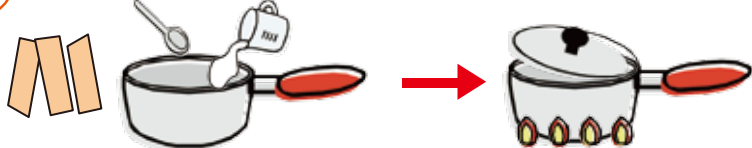
- 1 小松菜は、洗い、3cm の長さに切り、水気を切らず皿にのせる。  
 ラップをして電子レンジで1分加熱し、水で冷まし、水気を絞る。



- 2 油揚げはザルにのせ熱湯を回しかけ油抜きし、大きめのせん切りにする。



- 3 鍋に油揚げ、合わせた調味料を入れて火にかけ煮立ったら蓋をし、4~5分煮る。



- 4 小松菜を加えて1~2分煮る。



上尾市健康増進計画「食グループ」作成

電子レンジで先に  
下ゆですること  
彩りよく仕上が  
ります。



問い合わせ先 上尾市健康増進計画事務局 (健康増進課内)

TEL 774-1411 (西保健センター)  
 TEL 774-1414 (東保健センター)