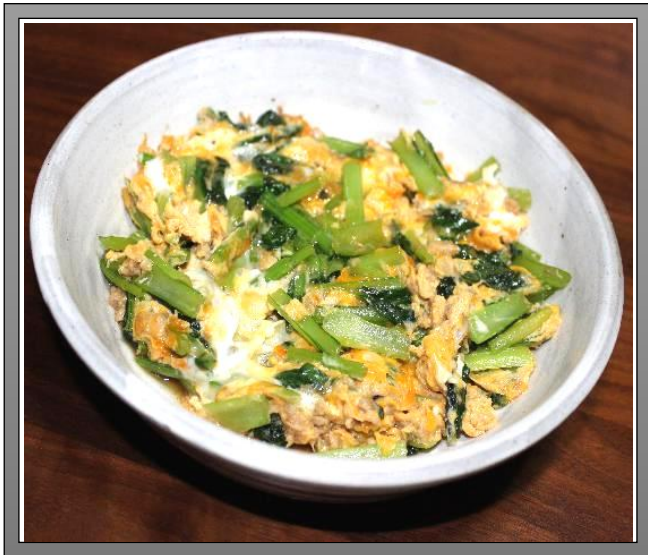




カルシウム
食物繊維が豊富な

おすすめレシピ

小松菜とツナの卵とじ



《料理のポイントなど》

小松菜はカルシウムたっぷりの野菜です。

時短簡単レシピで葉野菜をたっぷり食べられます。

《材料》 (2人分)

小松菜 (3 cm幅ざく切り) …1束 (4~5株)
ツナ缶…小1缶
卵…2個

{ 水…大さじ3
めんつゆ (3倍濃縮) …大さじ2

サラダ油…大さじ1

《作り方》

- ① フライパンに油を熱し、小松菜を軽く炒め、ツナ缶を汁ごと加え、炒め合わせる。
- ② 水とめんつゆを入れ混ぜ、ひと煮立ちしたら溶き卵を回し入れる。

* 小松菜はシャキッとした仕上がりです。少し軟らかめに仕上げるとき、煮汁を多めにしたいときは、水を倍量 (90~100ml) にして煮詰めてください。