

小松菜と煮干しのピーナッツ炒め



材料(1人分)

- 赤トウガラシ 1g
- 小松菜 100g
- サラダ油 2g
- オイスターソース 3g
- 煮干し 5g(食べるタイプ)
- ピーナッツ 5g

栄養価(1人分)

エネルギー	37kcal
蛋白質	4.9g
脂質	0.6g
塩分	0.2g
カルシウム	260mg
野菜使用量	100g

作り方

- ①赤トウガラシは小口切り、小松菜はザク切りにします。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、赤トウガラシと小松菜の茎を入れて炒めます。
- ③葉を加えてさっと炒め、オイスターソースを入れてひと混ぜします。
- ④煮干しとピーナッツを加えてざっと混ぜます。