

小松菜と桜海老の炒めもの

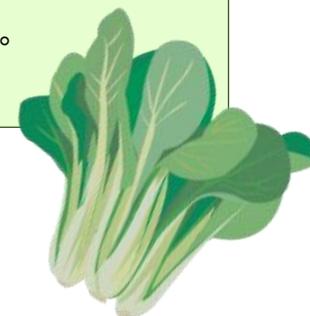
レシピの紹介 [カルシウムがたっぷり含まれた炒め物です!]



材料	4人分(g) 重量	目安単位 (個数・小さじ等)
小松菜	173	2株
えのきたけ	38	1袋
素干しえび	7.7	大さじ2
ごま油	7.7	小さじ2
しょうゆ	8	小さじ2弱
みりん	8	小さじ1と1/2

【作り方】

1. 小松菜は、3cmにカットし、えのきたけは1/2にカットする。
2. フライパンにごま油を熱し、桜海老を低温でカリカリに炒める。
3. 2に、小松菜・えのきたけを加えて炒める。
4. 火が通ったら、しょうゆ・みりんを加えて仕上げる。



コツ・ポイント

桜海老をカリカリに炒めることで、風味が増します。強火で炒めると、焦げてしまうので、低温で炒めて下さい。

レシピの生い立ち

宇都宮市学校給食の標準献立レシピです。カルシウムがとりやすい料理なので、成長期の子どもたちに、たくさん食べてもらいたいと思って作りました。