

〈小松菜〉

『小松菜のにんにくそぼろかけ』

☆そぼろはカリカリに炒めて、甘辛く味付けするのがポイントです。☆

《エネルギー量（1人分） 175kcal》

◎材料と分量（2人分）

・小松菜	/	200g
・しょうゆ	/	小さじ1
・豚ひき肉	/	80g
・にんにく	/	10g
・オリーブ油	/	小さじ2

・	A	砂糖	/	小さじ1
・		しょうゆ	/	小さじ1
・		塩・こしょう	/	少々
・		白ごま	/	小さじ1

◎作り方

- ① 小松菜はゆでて冷水に取り、4～5cm長さに切り、しょうゆ洗いをしておく。
- ② にんにくはみじん切りにし、オリーブ油とともにフライパンに入れて弱火で炒める。
- ③ にんにくがこんがりしてきたら、豚ひき肉を入れてほぐしながら炒め、余分な油を拭き取り、Aで調味する。
- ④ ①をしぼって器に盛り、その上に③をかける。最後に白ごまをふって完成。

