

こまつな とりにく いた もの 小松菜と鶏肉の炒め物



ざいりょう 材料【4～5人分】

こまつな 小松菜	1 / 2 束	たば サラダ油	適量
とりにく 鶏肉	150 g	こいくちしょうゆ 濃口醤油	おお 大さじ2
れんこん	ちゅう 中 1 / 4 個	みりん	おお 大さじ1
にんじん 人参	ちゅう 中 1 / 4 本	さけ 酒	こ 小さじ1
		しお 塩	しょうしょう 少々
		おろしにんにく	しょうしょう 少々

～ つく かた 作り方 ～

- ① とりにく は一口大、れんこん、にんじん はいちょう切り、こまつな は4 cm程度の長さになり、は じく わ 葉と軸に分けておく。
- ② ねっ 熱したフライパンにあぶら サラダ油 をひき、とりにく 鶏肉とおろしにんにく を入れ炒める。とりにく 鶏肉に火が通ったら、にんじん 人参、れんこん、こまつな 小松菜の軸、は じゅん い いた 葉の順 に入れ炒める。
- ③ ②にちょうみりょう 調味料 A を加えて炒め、あじ ととの 味を調える。



こまつな
小松菜は、あくがすく 少ないので、したゆ 下茹でせず
そのままちょうり 調理できます。カルシウムやてつぶん 鉄分が
たっぷり摂れると りよくおうしよくやさしい 緑黄色野菜です。
にびた 煮浸しやあ もの 和え物などにもおすすめです。