



<料理名> 小松菜と油揚げの混ぜご飯

料理の紹介文

5月の献立

材料：（4人分）…目安程度

米	2カップ
小松菜	1/2把
油揚げ	2/3枚
ちりめんじゃこ	30g
ごま油	
しょう油	大さじ 1
みりん	小さじ 1
塩	小さじ 1/2
白ごま	

作り方：

- (1) 熱湯に塩を入れ、小松菜をさっと茹でる。茹であがったら冷水に浸す。
- (2) 小松菜を細かく刻む
- (3) 油揚げは5mm角に切る
- (4) フライパンに油を入れ小松菜・油揚げ・ちりめんじゃこの順に炒める
- (5) (4)にしょう油・塩・みりん味付けし、ごまを加え混ぜ、あたたかいご飯に混ぜる

≪その他、上記の料理にピッタリの一品(付け合わせなど)がありましたらご記入ください。≫

- 豚肉の炒り煮
- もやしの甘酢和え
- かぼちゃサラダ(かぼちゃ・トマト・レタス・チーズをマヨネーズと生クリーム各大1のソースで)
- じゃがいもの粉ふき
- 飛魚のみどり酢かけ
- 果物(メロン・オレンジ)