



# だいとう キラキラ大東

## さいたま レッツ♪埼玉 クッキング

さいたま市産のしさん小松菜こまつなを使った料理りょうりです。  
ごはんのおともにぴったりです。



### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- こまつな かぶ  
・小松菜…2株
- あぶら こ  
・ごま油…小さじ1
- さけ こ はんぶん  
・酒…小さじ半分
- しお しょうしょう  
・塩…少々
- ちりめんじゃこ
- おお  
…大さじ4
- こ  
・みりん…小さじ1

### つく かた 【作り方】

- ①こまつなは、ねつとう熱湯でさっとゆでて、れいすい冷水にとり、かる軽くしぼって、1センチ幅はばに切る。
- ②ごま油あぶらを熱し、こまつなを炒め、塩と酒しおをふる。
- ③ちりめんじゃこを別で炒り、みりんをふる。
- ④②と③をあ合わせる。

### えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：19キロカロリー

たんぱく質しつ：2.1グラム

脂肪しぼう：1.4グラム

塩分えんぶん：0.5グラム