

# バランスよく食べよう！食育レシピ

## 『小松菜としめじの炒め物』

レシピ提供：食育推進ネットワーク施設 管理栄養士考案



【材料(4人分)】 (1人分:42kcal 食塩相当量0.3g)

- ・小松菜 1束
- ・しめじ ½袋
- ・ポン酢 大さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ1

簡単に作れて、オリーブオイルの香りが食欲をそそります。

疲れているときに食べると元気がでる美味しさです。

### 【作り方】

- ① 小松菜は葉と茎に分けて食べやすい大きさに切る。  
しめじは根元を切りほぐす。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、  
小松菜の茎としめじを炒め、  
火が通ったら小松菜の葉とポン酢を加え、軽く炒めて完成。



【撮影協力】  
鶴見区食生活改善推進員協議会  
今津校区 佐藤さん(左)  
茨田校区 上田さん(右)