



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



短時間で
加熱することで
小松菜の
心地よい歯応えが
楽しめます！



小松菜を満喫してみよう！ 厚揚げと小松菜のキムチ炒め



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
239kcal	1.8g	約15分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

小松菜・・・・・・・・・・1/2束
厚揚げ・・・・・・・・・・1枚
豚肉 小間切・・・・・・・・50g
キムチ・・・・・・・・・・50g
おろししょうが・・・・・・・・小さじ1/2
酒・・・・・・・・・・・・・小さじ1
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1/2
オイスターソース・・・・・・・・大さじ1

■作り方

- ①小松菜はよく洗い、根元を切り落として3cm程度の長さに切る
- ②厚揚げはキッチンペーパーで軽く押さえながら余分な油を取り、スプーンでひと口大にちぎる
- ③フライパンに油を熱し、豚肉、しょうが、酒を入れて肉の色が変わるまで炒める
- ④③に①、②、キムチを加えて炒め、全体に油が回ったらオイスターソースを加えて全体をよく炒め合わせる

cooking memo