



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.

キッチン スマイル
Kitchen Smile

お野菜
まるごと
食べま専科
お野菜まるごと
食べレシピ

強火でサッと
炒めることで
シャキッとした食感と
爽やかな風味が
楽しめます

小松菜を満喫してみよう！ 小松菜の和風生姜あんかけ丼



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
519kcal	1.4g	約15分

この表示値は目安です

■材料（2人分）

小松菜・・・・・・・・・・・・・1/2束
豚肉 ミンチ・・・・・・・・・・・・・150g
あたたかいご飯・・・・・・・・・・・・・400g
生姜・・・・・・・・・・・・・1/2片
サラダ油・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
A みりん・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
片栗粉・・・・・・・・・・・・・小さじ1

■作り方

- ①小松菜はよく洗い、根元を切り落として1cm程度の長さに切る
- ②生姜は半量を千切りにし、残りはみじん切りにする
- ③フライパンに油を熱し、豚肉と②のみじん切りを入れて肉の色が変わるまで炒める
- ④③のフライパンの余分な油を拭き取り、①を加え、強火で炒め合わせて火を止める
- ⑤④にAを加え、全体をよく混ぜ合わせてから再度加熱し、とろみがつくまで煮絡める
- ⑥器にご飯を盛り⑤をかけて、②の千切りをのせる

cooking memo