



毎月 19 日は食育の日

● ● お手軽朝食レシピ ● ●

たくあんと小松菜の炒めもの

材料

2 人分

小松菜	40 g	いりごま	小さじ 1/2
キャベツ	60 g	ごま油	少々
人参	10 g	しょうゆ	少々
たくあん漬け	16 g		

作り方

- ① 人参とキャベツは短冊切り、小松菜は 2cm、たくあんは細切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、人参、キャベツ、小松菜、たくあんの順に加えて炒める。
- ③ 調味料で味を調え、ごまをふり入れて仕上げる。

● バランスがよくなる組み合わせ例 ●

ごはん、焼き鮭、みそ汁（豆腐、玉ねぎ、ネギ）

～長岡京市食育推進委員会～