

小松菜と大根の塩炒め

冬野菜の甘さを活かした時短レシピです。歯ごたえを残すようサッと炒めるのがコツです。



1人分の栄養価 エネルギー 55kcal 食塩相当量 0.5g

材料 (2人分)

小松菜 80g

大根 80g

にんにくみじん切り 少々

唐辛子 少々

オリーブ油 大さじ1

塩 小さじ1/6

① 下準備

小松菜は4cm長さに切り、大根は4cm長さのせん切りにする。赤唐辛子は輪切りにする。

② 炒める

フライパンにオリーブ油、にんにく、唐辛子、塩を入れて火をつける。油が温まったら、大根を入れて軽く炒め、後から小松菜を加えてサッと炒める。

※唐辛子の辛さが強い場合は、途中で取り出してください。