



10分以内

¥100円以内

やさしい  
**100**グラム  
レシピ No. 13

小松菜となめたけの  
ササツと炒め

Let's  
ベジタベライフ

材料 (1人分)

- 小松菜…………… 約 1/2 束 (150g)
- なめたけ…………… 15g
- しょうゆ…………… 小さじ 1/2
- ごま油…………… 小さじ 1/2
- 糸唐辛子…………… 適量 (あれば)

作り方

- 1) 小松菜はよく洗い、食べやすい長さに切る。
- 2) フライパンにごま油を熱し、小松菜を炒め、なめたけ、しょうゆを加えて、なじませる程度に軽く炒める。
- 3) あれば、糸唐辛子をのせる。

※ レシピの POINT

えのきのうま味があり、しっかり味のついたなめたけで、炒め物の風味アップ。

※ 1人分の栄養価等 (区試算)

- 🔥 カロリー **51** キロカロリー
- 🧂 塩分 **1.0** グラム
- 🥬 野菜量 **150** グラム
- 🕒 調理時間 **7** 分
- 💰 材料費 **65** 円



足立区は、あだちベジタベライフ～キウダ、野菜を食べよう～を推進しています



食材豆知識 **小松菜**

旬  
冬  
12月～2月

足立区の特産品である**小松菜**は、カリウム、カルシウム、鉄、β-カロテンなどを多く含み、栄養価の高い緑黄色野菜です。



選び方・保存方法など

葉の緑色が濃く鮮やかで肉厚なもの、茎が太くしっかりしているもの、葉先のみずみずしくピンと張っているもの、茎が付け根にしっかりと付いたものを選びましょう。

濡らした新聞紙やペーパータオルで包み、冷蔵庫で立てて保存しましょう。乾燥に弱くしおれやすいので、なるべく早く使い切りましょう。

あだちベジタベライフ そうだ、野菜を食べよう



糖尿病をはじめとした生活習慣病を予防するためには

- 野菜から食べよう!
- 野菜を3食しっかり食べよう!
- 野菜をよくかんで食べよう!

プラス **+100g** 食べよう!  
足立区民は約 100g 足りません。



100g は…  
きゅうりなら 1 本  
トマトなら 1/2 個  
もやしなら 1/2 袋  
など

野菜のレシピはほかにもたくさん!  
ホームページをみてください



足立区こころとからだの健康づくり課  
電話：03-3880-5433 FAX：03-3880-5602