

スズカ調剤薬局 食べる処方せん
おいしく 骨太

カルシウム強化！じゃこと小松菜のふりかけ

(266kcal カルシウム 492mg ビタミンD 24.5μg 食塩相当量 5.3g/全量)



材料			
ちりめんじゃこ	40g	醤油	18g (大1)
小松菜	100g	砂糖	6g (小2)
		鰹節	2g
		いりごま	9g (大1)
		ごま油	9g (大1)

作り方

- ① 小松菜をよく洗い、1 cmほどに切る
- ② ごまを煎り、小松菜、じゃこ、ごま油を入れ炒め、全ての調味料を入れる
- ③ 汁気がなくなるまで炒めて完成

メモ

