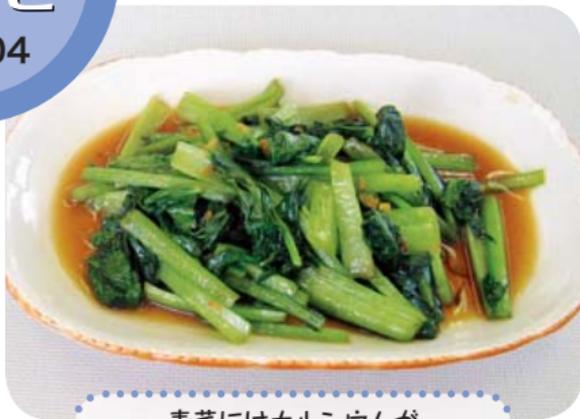


減塩 レシピ

No.104

(1人分)
120kcal
塩分
0.01g

小松菜のガーリック炒め



青菜にはカルシウムが
多く含まれています

作り方

- 1 小松菜を3cmに切る。
- 2 フライパンに油とにんにくペースト・小松菜を入れ炒める。
- 3 水にチキンスープの素を溶かし、炒めた小松菜の中に入れる。

材料(2人分)

- 小松菜…………… 200g(1束)
- にんにくペースト…大さじ1/2
- 油…………… 小さじ2
- 水…………… 大さじ2
- チキンスープの素… 小さじ1/2

にんにくペースト

材料 にんにく・250g、洋風スープの素・大さじ1/2、オリーブ油・大さじ2

作り方 ① にんにくは薄皮をむき、耐熱容器に入れてラップをし、4分30秒～5分、つぶれるくらいのやわらかさになるまで電子レンジで加熱する。

② フォークやマッシャーでつぶし、熱いうちにスープの素とオリーブ油を混ぜる。

※清潔な密閉容器に詰め、冷蔵庫に保存すれば、1か月持ちます。