



## 小松菜と油揚げのおかか炒め



材料 2人分

小松菜	100g	サラダ油	大さじ1/2
油揚げ	1枚	かつお節	3g
長ねぎ	25g	いりごま	適量
A かつお節粉	小さじ1		
しょうゆ	小さじ1		
酒	小さじ1		
みりん	大さじ1/2		

作り方

- ①小松菜は3cm幅に切る。長ねぎは小口切りにする。  
油揚げは1cm幅に切り、長さを半分にする。
- ②フライパンを中火で熱し、サラダ油と長ねぎを入れて炒める。
- ③香りが立ったら油揚げがカリッとするまで炒める。
- ④小松菜を加え、軽くしんなりするまで炒める。
- ⑤Aの調味料を加えて、汁気を飛ばすように炒める。
- ⑥火を止めてかつお節を加えてよく混ぜる。
- ⑦器に盛り付け、いりごまをふって完成。