


九条ねぎとしらすのアヒージョ風




1人あたりの栄養価

(大人用)カロリー：67 kcal 塩分：0.9g 野菜の量： 

(子ども用)カロリー：34 kcal 塩分：0.4g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

One point

しらすに塩気があるので味をみつつ、塩を加えてください。必要ない場合は加えなくても大丈夫です。薄めたい場合はだし汁を少し加えて調整してください。パンにつけたり、パスタにのせて食べると美味しいです。

材料(大人2人分 + 子ども1人分)

九条ねぎ	120g
しらす干し	40g
にんにく	2g
オリーブオイル	大さじ1
塩	少々

つくり方

1. 九条ねぎは水洗いし、斜め切りにする。にんにくは皮をむき、みじん切りにする。



2. フライパンを温め、オリーブオイルを加える。温まったら、にんにくを加え、香りが出るまで炒める。



3. 九条ねぎを加え、炒める。



4. さらにしらす干しを加え、全体に火が通ったら塩を加えて味を整える。

