

# 小松菜とウインナーのバター炒め



## 材料 (2人分)

- ・小松菜 1袋(200g)
- ・ウインナー 3本 (60g)
- ・バター 10g
- ・薄口しょうゆ 大さじ1/2 (9g)
- ・みりん 小さじ1 (6g)
- ・塩コショウ 少々



## 作り方

1. 小松菜は根元を広げて丁寧に洗い、根元を取り除き、2~3cmに切る。
2. ウインナーは斜め薄切りにする。
3. フライパンにバターを入れ、中火で熱し、バターが溶けたらウインナーと小松菜を加えて炒める。
4. 小松菜がしんなりしたら、薄口しょうゆとみりんを回し入れてさっと炒める。最後に塩コショウで味付けしたら完成。

## ひとことメモ

- \*小松菜の苦みも、バターとしょうゆの味付けで食べやすくなります！
- \*バターとしょうゆの味付けは万能です。いろんな野菜で作ってください。

## 栄養価 (1人分)

エネルギー：157kcal  
食物繊維：1.9g  
食塩相当量：1.6g

