

## ほうれん草とえのきの明太子炒め

レシピ作成：登米市食生活改善推進員×登米市

辛子明太子がピリッと効いた一品です



(1人分当たり)

野菜の量

75g

食塩相当量

0.55g

## 材料 (2人分)

- ・ほうれん草 100g
- ・えのきたけ 50g
- ・辛子明太子 15g
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・みりん 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・バター 小さじ1/2

## 作り方

- ① ほうれん草を熱湯で1~2分茹で、水に浸してアクを抜く。水気を絞って3cm長に切る。えのきたけは1/3の長さに切り、石づきは落とす。辛子明太子は皮に切り込みを入れ、中身を取り出す。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ほうれん草、えのきたけ、辛子明太子の順に加えて炒める。
- ③ 8~9割火が通ったらみりんとしょうゆをまわし入れ、全体に火が通るまで炒める。最後にお好みでバターを入れ、全体にバターが回れば火を止める。

## 【ベジプラス&amp;塩ecoポイント】

- ・ほうれん草にはカリウムたっぷり♪
- ・カリウムは水に流出しやすいので、ほうれん草は短時間でサッと茹でよう!



©宮城県・旭プロダクション

おすすめ!  
石巻・登米地域の食材



- ・ほうれん草
- ・ちぢみほうれん草  
(石巻市、登米市、東松島市)