

# 野菜を1日350g食べましょう

## 7. 小松菜のんにんにく炒め

### <材 料> 2人分

小松菜	200g
にんにく	小1片
サラダ油	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
酒	大さじ1

### <作り方>

- ① 小松菜は5cm長さに切り、にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、にんにくと小松菜を炒め、塩を加え、少ししんなりしたら、酒を入れて、さっと炒める。

### <栄養量> 1人分

熱 量	51 kcal
たんぱく質	1.6 g
脂 質	3.2 g
炭水化物	3.0g
糖質	0.5g
食物繊維	2.0g
食塩相当量	0.7 g

