

●青菜のカルシウムやβカロテンをたっぷり補給！

## 青菜の炒め物

○材料（4人分）

青菜（小松菜・ちんげんさいなど） 300グラム

焼肉のたれ

大さじ2

ごま油

大さじ1

A

塩

少々

こしょう

少々



○作り方

①青菜は5センチぐらいのざく切りにする。

②深さのある耐熱容器に茎と葉を交互に入れ、Aをかけて、ラップをかけてレンジで4分30秒加熱する。