



かつお菜の和風炒め

かつお菜の和風炒め | 1人分の栄養価

エネルギー	42 kcal
たんぱく質	2.4 g
脂質	1.7 g
炭水化物	4.4 g
食塩相当量	0.7 g

## かつお菜の和風炒め (2人分)

### 【分量】

●かつお菜	75g	◎ごま油	3g (小さじ 1 弱)
●生椎茸	30g	◎水	40g
●しらす干し	5g	◎みりん	7g (小さじ 1 強)
		◎酒	2g (小さじ 1/2 弱)
		◎しょうゆ	7g (小さじ 1 強)

## かつお菜の和風炒め

### 【作り方】

- ① かつお菜を葉と茎に分けて、2cm長さに切る
- ② 生椎茸を薄切りにする
- ③ フライパンにごま油を熱し、しらすを炒め、かつお菜、椎茸を加え、調味料を入れて味を調える。



## 地産地消



玄界島

小呂島



## かつお菜

壱岐、金武などで生産されています。

- 😊お雑煮に欠かせない食材の「かつお菜」はアブラナ科の葉野菜で、高菜の近縁種です。
- 😊ビタミンC、カルシウム、うま味成分のグルタミン酸、アスパラギン酸などのアミノ酸も含むため、旨味が強い緑黄色野菜です ✨



火を通すと、  
かつお節のような味わい、  
香り高さ♪

もふもふした葉は  
食べ応え抜群♪

魅力いっぱいの  
伝統野菜「かつお菜」を  
旬にいただきましょう♪