

## 小松菜とさつま揚げのピリ辛煮 ~ レンジで簡単!! 常備菜 ~



1人分 102kcal  
塩分 0.8g

### 材 料 (2人分)

小松菜	120g
さつま揚げ	小2枚(40g)
切干し大根	10g
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
赤唐辛子(輪切り)	1/2本分
水	大さじ1(15mL)
いりごま(白)	小さじ2(6g)

### 作り方

- 1 切干し大根はよく洗い、水に5分程度つけてもどす。  
小松菜はよく洗い、3~4センチのざく切り、さつま揚げは2~3ミリの薄切りにする。
- 2 ①の切干し大根の水気をしっかり絞る。※  
耐熱容器に、切干し大根を広げ、小松菜、さつま揚げの順に重ねて入れる。  
調味料(めんつゆ、ごま油、水、赤唐辛子)を回し入れ、  
ふんわりラップ(斜めにフタをし)をし、電子レンジ(600W)で約3分加熱する。
- 3 加熱後、白ごまを加え、全体をよく混ぜ合わせる。

※切干し大根をやわらかく仕上げたい場合は、切り干し大根の水気を絞った後、電子レンジ600Wで1分程度加熱すると良い。