

～カルシウム、鉄を補給しましょう～



家であるものでばっと作れます。

お財布にやさしいレシピです。

ママに必要なカルシウム、鉄分が摂れます！

## 小松菜と魚肉ソーセージの炒め物

### 【材料（2人分）】

小松菜	2株
魚肉ソーセージ	1本（75g）
パプリカ（赤）	1/4個
オリーブオイル	小さじ1/2
酒	大さじ1
A しょうゆ	小さじ1
おろし生姜	小さじ1/3

小松菜をキャベツやほかの野菜に変えてもいいです。

パプリカは赤色でしたが、黄色でもきれいですね。

### 【作り方】

- ① 小松菜は2cmのざく切りに、魚肉ソーセージは1cm幅の斜め切りにする。パプリカはヘタと種を除いて1cm幅に切る。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ中火で熱し、①のソーセージを入れて両面を焼きつけ、残りの①を加えて炒め、Aで味付けて出来上がり。

【1人分栄養価】 エネルギー：86kcal／たんぱく質：5.4g  
脂質：3.3g／食塩相当量：1.2g／カルシウム116mg／鉄1.7g