

# 黒はんぺんこくはんぺんと小松菜こまつなの炒め物



1人分の熱量・栄養価	
エネルギー	62 kcal
たんぱく質	4.7 g
脂質	3.4 g
炭水化物	3.3 g
カルシウム	87 mg
食塩相当量	0.6 g

黒はんぺんにはカルシウムと、その吸収を高めるビタミンDが豊富に含まれています。

## 主菜

## カルシウム豊富なレシピ

### 黒はんぺんこくはんぺんと小松菜こまつなの炒め物

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部  
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

#### <材料：2人分>

黒はんぺん	4枚	麵つゆ	小さじ2
小松菜	1/2束	かつお節	ひとつかみ
ごま油	小さじ1		

#### <作り方>

- ① 黒はんぺんは幅1～2cm程に切る。
- ② 小松菜は3～4cm程の長さに切り、葉と茎を分ける。
- ③ フライパンにごま油を入れ熱する。  
黒はんぺん、小松菜の茎を入れて炒め、葉も加えてさっと火を通す。
- ④ 水で薄めた麵つゆを回しかけてひと混ぜし、器に盛り、かつお節をかける。

#### 食材メモ ー静岡特産 黒はんぺんー

黒はんぺんは静岡県中部、焼津の名産です。  
通常「はんぺん」というとタラなどの白身魚を使った白色のものを指しますが、「黒はんぺん」はイワシやサバといった青皮魚を使うため、青灰色をしています。  
カルシウム、ビタミンD、DHA、EPA等を多く含む、栄養価の優れた食材です！！