

給食レシピ紹介

ほうれん草には、鉄分やビタミンがたっぷりです。加熱すると、かさが減って、たくさん食べられます。



料理名		ほうれん草ソテー	
			
材料	5人分	作り方	
ほうれん草	1束200g	①	ほうれん草は、さっと湯にくぐらせて、水にとり、
エリンギ	1本70g		絞って3cm幅に切っておく。
ホールコーン缶	小1缶70g	②	エリンギは薄い短冊切り、コーン缶は水分をきっておく。
スライスベーコン	3枚60g		スライスベーコンは1cm幅に切っておく。
食塩	少々	③	フライパンを熱し、ベーコンを炒め、さらに
コショウ	少々		エリンギ、コーン、ほうれん草の順に入れて、炒める。
		④	食塩・コショウで味をつける。
			☺きのこは、しめじや舞茸などでもOK。
			☺ベーコンに油があるので、サラダ油を入れなくてもOK。
			☺ほうれん草は炒めるので、ゆですぎないように!!