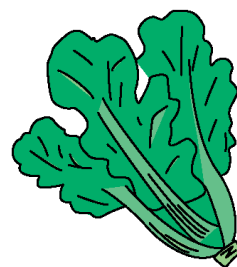




だいとう
キラキラ大東 

やさい
レツツ♪野菜
クッキング

ほうれんそう
とコーンの
ソテー



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・ほうれんそう…2わ
- ・ホールコーン…80g ぐらむ
- ・にんじん…2分の1本 ぶん ほん
- ・ベーコン…40g ぐらむ
- ・油…小さじ半分 あぶら こ はんぶん
- ・塩…小さじ半分 しお こ はんぶん
- ・こしょう…少々 しょうしょう

つく かた
【作り方】

- ①ほうれんそうは、熱湯でさつとゆで、冷水にとり、軽くしぼって、2センチ幅に切る。ねつとう れいすい
- ②油を熱し、短冊切りにしたベーコンを炒める。あぶら ねつ たんざくぎ いた
- ③千切りにしたにんじんとホールコーンを入れ、炒める。せんぎ
- ④火が通ったら①を入れ、塩・こしょうで味を整える。ひ とお しょう

えいようか ぶん
栄養価 (ひとり分)

エネルギー：64キロカロリー
たんぱく質：4.4グラム しつ
脂肪：2.4グラム しぼう
塩分：0.8グラム えんぶん