



だいとう キラキラ大東

やさい レツツ♪野菜 クッキング

コービ あおな いた もの (青菜の炒め物)



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ほうれんそう…1わ
- ・にんじん…1本
- ・油…小さじ1
- ・にんにく…1かけ
- ・コンソメ…小さじ1
- ・塩…小さじ2分の1
- ・こしょう…少々

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センチ幅に切ります。
- ②にんじんは、千切りにします。
- ③油を熱し、みじん切りにしたにんにくを香りが出るまで炒める。
- ④にんじん、調味料を加え、火が通るまで炒め、仕上げに①を入れ、さつと炒める。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：34キロカロリー

たんぱく質：1.0グラム

脂肪：1.8グラム

塩分：0.8グラム