

給食メニューを

作ってみよう！

ほうれん草のソテーサラダ

材料（1人分）

ベーコン	5 g
にんじん	5 g
ほうれん草	21 g
ホールコーン	5 g
油	0.2 g
砂糖	0.15 g
こしょう	0.01 g
うす口醤油	0.5 g

作り方

- ① ベーコンは1cmの短冊切り、にんじんは細めのスライス、ほうれん草は3cmに切る。
- ② 油でベーコンを炒める。
- ③ にんじんを加えて炒める。
- ④ ほうれん草、ホールコーンを加えて味付けをする。



※カラフルなソテーサラダです。
ほうれん草のかわりに小松菜でもいいですよ。

