

野菜バリバリ!

小松菜とえのきのベーコン炒め



作り方

- ①小松菜は洗って根元を落とし、2~3cm程度の長さに切る。
- ②えのきは根元部分を切り落とし、2~3センチ程度の長さに切る。
- ③ベーコンは1センチ幅に、にんにくはみじん切りに切る。
- ④フライパンに油をひき、③を炒めてベーコンから油が出てきたら、②、①の順で炒め、こしょうをふる。
- ⑤全体に油がまわってしんなりしたら、しょうゆを回しかけて全体を混ぜ合わせる。

材料 (2人分)	めやす	分量
小松菜	1/2束	120g
えのき	1/2束	50g
ベーコン	1枚	17g
にんにく	1/2かけ	3g
油	小さじ1/2	2g
こしょう	少々	0.5g
しょうゆ	小さじ1/2	3g

栄養成分 (1人分)

エネルギー	62kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	4.5g
炭水化物	4.1g
食塩相当量	0.4g
野菜使用量	87g

野菜は1日5皿食べよう! ^{あさ}1・^{ひる}2・^{ゆふ}2

朝 1皿

朝でも食べよう

野菜サラダ

昼 2皿

けんちん汁 おひたし

夕 2皿

きんぴら 野菜の炊き合わせ

レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※

※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所管理栄養士で構成 (令和2年10月作成)