

おすすめ給食野菜レシピ「ほうれん草と切干大根のガーリックソテー」

■子どもの反応

ほうれん草も子どもの好きなコーンやベーコンと合わせているので食べやすいようです。ほうれん草の緑色、ベーコンの桃色、コーンの黄色の彩りもきれいです。にんにくを炒める香りがとても食欲をそそります。

■栄養価（1人当たり）

- ・エネルギー 100kcal
- ・たんぱく質 3.3g ・脂質 6.1g
- ・食塩相当量 0.5g

■工夫したところ

ほうれん草の他、栄養もあって、かみごたえがあり、水分も吸収してくれる切干大根と組み合わせました。切干大根も洋風に食べられるのがおすすめです。

■献立組み合わせ例

- ・ごはん ・牛乳 ・鶏肉の照り焼き
- ・ほうれん草と切干大根のガーリックソテー
- ・じゃがいものみそ汁

■できあがりの写真



■材料（切り方）・分量（約4人分）

ほうれん草	1/2 束 (120g)
エリンギ（一口大）	1 本 (40g)
粒コーン	50g
ベーコン（短冊切り）	4 枚 (40g)
切干大根	30g
オリーブ油	適量
おろしにんにく	小さじ1 (2g)
しょうゆ	小さじ1/2 (0.8g)
塩	少々 (0.8g)
こしょう	少々 (0.08g)
バター	小さじ1 (4g)

■つくり方

- ① 切干大根を水で戻して、5cm 程度の大きさに切る。
- ② たっぷりのお湯でほうれん草をさっとゆで、水で冷やす。しぼって水気を切りざく切りする。
- ③ フライパンにオリーブ油とおろしにんにくを入れ、ベーコン、エリンギ、切干大根を炒める。
- ④ コーンも加えて、しょうゆ、塩こしょうで味付けをする。
- ⑤ 最後に、ゆでたほうれん草とバターを加えて、さっと炒める。
- ⑥ 盛り付けて完成！

■一口メモ

1年のうちで、どの季節の「ほうれん草」に、一番栄養があるでしょう。

- ① 春 ② 夏 ③ 秋 ④ 冬

・・・正解は ④ 冬 です。

今では、1年中食べられている野菜ですが、11月から1月で冬が旬の野菜です。旬のほうれん草は、おいしいだけでなく、栄養たくさんあります。ビタミンCという栄養は、冬の方が夏のほうれん草の3倍もたくさん含まれています。旬の野菜は、栄養も多いので進んで食べましょう。