



栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



タンパク質 14.8g

カルシウム 297mg

鉄 2.4mg

ビタミンC 31mg

レシピコメント

きめがさ農園でとれたほうれん草！

- ・学生が考えたレシピに生協の栄養士、武部さんにアドバイスを頂きました！
- ・ほうれん草は緑黄色野菜の中でも抜群の栄養価を誇る野菜！
- ・新鮮:葉の色が黒く、葉先がハとハリがあるもの、とれたてならサラダもよし！
- ・貧血予防、美肌効果、がん予防、骨粗鬆症予防など体に良いこと盛り山！

« フライパンで作る Ver. »

材料

- ほうれん草 … 1束
- 玉ねぎ …… 1/4個
- ベーコン …… 2枚
- ソーセージ … 1/2本
- ニンニク …… 1/2片
(チューブなら1cm)
- 牛乳 …… コップ1/2杯
- 小麦粉 …… 小さじ1
- チーズ …… お好みで
(30g程度)

お好みで味付け
…… 塩コショウやコンソメ等



作り方

- 準備**
- ①ほうれん草はざく切にして流水でよく洗い、水を切る。
 - ②玉ねぎは皮をむき薄切りにベーコンは1cm程度の短冊ウインナーは薄くスライスする。

調理

フライパンで作る！

- ①フライパンを熱し油とニンニクを入れ軽く炒める。
- ②ほうれん草以外の材料を入れて軽く炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしたら小麦粉を振り入れなじませる。
- ④ほうれん草を入れてしんなりするまで炒める。
- ⑤牛乳を加えとろみがつくまでかき混ぜる。
- ⑥チーズを入れてなじませたら完成。



完成!



栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



279
キロカロリー

タンパク質 14.8g

カルシウム 297mg

鉄 2.4mg

ビタミンC 31mg

レシピコメント

きめがさ農園でとれたほうれん草!

- ・学生が考えたレシピに生協の栄養士、武部さんにアドバイスを頂きました!
- ・ほうれん草は緑黄色野菜の中でも抜群の栄養価を誇る野菜!
- ・新鮮:葉の色が濃く、葉先がぴんとハリがあるもの、とれたてならサラダもよし!
- ・貧血予防、美肌効果、がん予防、骨粗鬆症予防など体に良いこと盛り山!

<< レンジ・トースターで作る Ver. >>

材料

- ほうれん草 … 1束
- 玉ねぎ …… 1/4個
- ベーコン …… 2枚
- ソーセージ … 1/2本
- ニンニク …… 1/2片
(チューブなら1cm)
- 牛乳 …… コップ1/2杯
- 小麦粉 …… 小さじ1
- チーズ …… お好みで
(30g程度)

お好みで味付け
…… 塩コショウやコンソメ等



作り方

- 準備
- ①ほうれん草はざく切にして流水でよく洗い、水を切る。
 - ②玉ねぎは皮をむき薄切りにベーコンは1cm程度の短冊ウインナーは薄くスライスする。



調理

レンジ・トースターで作る

- ①準備で切ったものを耐熱皿に入れレンジで約2分加熱する。
- ②玉ねぎがしんなりしたら小麦粉を振り入れなじませる。
- ③粉っぽさがなくなったら牛乳を少しずつ入れる。
- ④とろみが出てくるまでレンジで2分程度加熱する。
- ⑤耐熱器に盛り、チーズを振って1000Wのトースターで5~7分焼く。



パンにのせて焼いても美味しいよ!!