

ほうれん草とベーコンのソテー

<作り方>

- ① **ほうれん草**はさっとゆでて水気を切り、3cm長さに切る。
- ② **もやし**はざく切りにする。
- ③ **えのき**は2cm長さに切る。
- ④ **ベーコン**は短冊に切る。
- ⑤ フライパンに**油**をひき、①～④を炒め、**調味料**で味付けする。

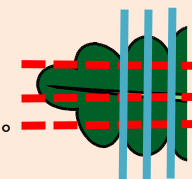


●栄養価 (大人1人分)

エネルギー	121 Kcal
たんぱく質	5.3 g
脂質	9.0 g
塩分	0.7 g

材 料 (大人4人分)	ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
ほうれん草 240g	3cm長さに切る	1cm長さに切る	やわらかくゆでる 葉はみじん切り 茎はより細かくみじん切り	ミルサーでざらつきの あるペーストにする	もぐもぐを ペーストにする
もやし 120g	ざく切り	1cmに切る	ゆでてミルサーでなめらかなペーストにする		
えのき 60g	2cm長さ	1cmに切る	みじん切り	ミルサーでざらつきの あるペーストにする	
ベーコン 40g	短冊 目安: 1cm×2cm	1cm長さの 千切り	みじん切り	ミルサーでざらつきの あるペーストにする	
油 小さじ1 調味料 [コンソメ 小さじ1 塩 少々 こしょう]					

葉物野菜は、噛む力の弱い子どもには食べにくい食材です。
葉先に**縦・横**に包丁を入れると噛み切りやすくなり、食べやすくなります。



※こどもは大人の2/3量が目安です。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。