

給食ししぴ

ほうれん草とベーコンのサラダ

「ビタミン」や「カルシウム」などの
栄養豊富なほうれん草に、かりかり
のベーコンを合わせた子どもたち
も大好きなサラダです。



材料(4人分)

ベーコン・・・30g(2枚)	A {	しょうゆ・・・大さじ1/2
ほうれん草・・・120g(4株)		酢・・・小さじ1
もやし・・・60g(1/3袋)		サラダ油・・・小さじ1/2
白いりごま・・・少々		砂糖・・・少々

作り方

- ① ベーコンはせん切りにし、からいりして油をきって冷ましておく。
- ② ほうれん草はゆでて水で冷まし、2cmの長さに切る。
- ③ もやしは水からゆで、水で冷ましておく。
- ④ Aの調味料でドレッシングを作る。
- ⑤ 水気をきった野菜と①・白いりごま・ドレッシングをよく混ぜる。

レンジで作る ほうれん草とコーンのソテー



材 料 (4人分)

ほうれん草	3束
コーン	1/2カップ
バター	大さじ1
塩・こしょう	少々

2~3cmの長さに切る



レンジ対応の器にいて、ラップをふんわりか
ける。3分加熱(機種によって調整)



ラップを外すとき、やけどに注意



ざるにあけ、水気を切る



器にコーンとほうれん草とバター
を入れ、塩こしょうで味付けする。



できあがり