

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名

三色炒め

2 材料

(1 人分)

| | |
|----------|-------|
| ・ ほうれんそう | 35 g |
| ・ にんじん | 10 g |
| ・ たくあん | 10 g |
| ・ しらす干し | 3 g |
| ・ サラダ油 | 0.5 g |



3 作り方

- ① ほうれんそうは、ゆでてあく抜きし水にさらす。
2cm位に切り、水をしぼる。
- ② しらす干しは熱湯をさっとかける。
- ③ たくあんは千切りにする。
- ④ フライパンに油をしき、しらす干し、にんじん、ほうれんそう、たくあんの順に加え炒める。

4 おすすめのポイント

ごはんのおかずにおすすめです。たくあんとしらす干しの塩気とうまみでおいしくできます。

ほうれんそうの代わりにあくの少ないチンゲンサイや大根葉にすると下ゆでしないで作れます。

仕上げにすりごまを加えてもいいですね。

(光市 小学校)