

いんげんのソテー

学校名 加美町保健福祉課

材料（大人4人分）

- ・ いんげん 20本（ 140 g ）
- ・ たまねぎ 1/2個（ 100 g ）
- ・ しめじ 1袋（ 100 g ）
- ・ とうもろこし（粒） 80 g
- ・ ベーコン 2枚（ 20 g ）
- ・ 油 小さじ2（ 8 g ）
- ・ しょうゆ 小さじ2/3（ 4 g ）
- ・ 食塩 ひとつまみ（ 1 g ）
- ・ こしょう 適量

旬の食材：いんげん

栄養価（1人当たり）

エネルギー：	80	kcal
たんぱく質：	3.0	g
脂質	：	4.5 g
食物繊維	：	3.1 g
塩分	：	0.5 g

作り方

- ① いんげんはヘタを取り2cm長に切り、ラップをして電子レンジで1分加熱する（冷凍も可）。玉ねぎは1cm角、ベーコンは1cm幅にする。しめじは石づきを除き、ほぐす。
- ② とうもろこしは茹でて粒に分ける（もしくは冷凍や缶詰も可）。
- ③ フライパンに油を熱し、①をよく炒める。
- ④ ②を加え、しょうゆ、塩こしょうを入れ軽く炒めたら完成。

ワンポイント

いんげんやとうもろこしを、まとめて茹でて保存袋に入れ、冷凍しておけば、あっという間にできる副菜です。炒める油をバターにすれば洋風、ごま油にすれば中華風の炒め物になります。



野菜は1日350g食べましょう

～毎月第3日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～