

ちんげんさいのソテー

学校名 中新田中学校

材料（中学生4人分）

- ・ ちんげんさい 中1株（ 120 g ）
- ・ 大豆もやし 1/2袋（ 100 g ）
- ・ キャベツ 大2枚（ 48 g ）
- ・ ホールコーン 大さじ5（ 48 g ）
- ・ ベーコン ハーフ4枚（ 40 g ）
- ・ サラダ油 小さじ1/2（ 2.4 g ）
- ・ 食塩 少々（ 0.7 g ）
- ・ 白こしょう 少々（ - g ）
- ・ しょうゆ 小さじ1/4（ 1.2 g ）

旬の食材：ちんげんさい

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 64kcal
たんぱく質： 3.0 g
脂質： 4.4 g
塩分： 0.5 g

作り方

- ① ちんげんさいは、葉と茎に分けそれぞれ2cm幅に切る。
- ② キャベツは2cm角に切る。
- ③ ベーコンは、千切りにする。
- ④ フライパンに油をしき、ベーコン・大豆もやし・キャベツ・ちんげんさいの茎・ホールコーンの順に炒める。
- ⑤ 火が通ったら、調味料を入れ味を整え、最後にちんげんさいの葉を入れてさっと炒めて出来上がり。

ワンポイント

野菜のシャキシャキ感が残るよう、手早く炒めましょう。
ベーコンやホールコーンが入り、野菜が食べやすくなります。



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～