



ほうれん草のチャンプルー

H21 箕輪東小学校



〈健康こんだて〉

- ・ご飯
- ・ほうれん草のチャンプルー
- ・切り干し大根のサラダ
- ・コーンミルクスープ
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

血液サラサラになる肥満予防献立です。ほうれん草は、抗酸化作用ビタミンを多く含みコレステロールを下げる効果もあります。

■材料 /4 人分

ほうれん草 …	120g
木綿豆腐 ……	300g
豚肉（薄切り）	160g
卵 ……………	1 個
酒 ……………	16g
薄口しょうゆ	8g
塩 ……………	0.6g
サラダ油 ……	6g
かつお節 ……	4g

■作り方

- ① ほうれん草は茹でて水にとり、水気をしぼって4cmの長さに切る。
- ② 豆腐はペーパータオルに包んで、電子レンジで3～4分加熱し、水切りをする。
- ③ 豚肉は2cmの長さに切る。卵は割りほぐしておく。Aの調味料は合わせておく。
- ④ フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。脂が出て少しカリッとしたら、豆腐を手でくずしながら入れ強火で焼き色がつくまで炒める。
- ⑤ 豚肉・豆腐を端によせ、あいている所に卵を入れ炒めて混ぜる。
- ⑥ Aとほうれん草を加えてサッと炒め、かつお節を入れて火を止める。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 176kcal たんぱく質 16.4g 脂質 10.3g 炭水化物 2.6g 食塩相当量 0.6g