

ほうれん草のガーリックソテー

材料（4～5人分）

ほうれん草	1束
にんにく	1/2かけ
短冊いか	60g
コーン缶（とうもろこしでも可）	40g
オリーブ油	小さじ1
塩	適量
こしょう	少々



作り方

- ① ほうれん草は根のどろやごみを洗って落とし、たっぷりの水で塩ゆでします。にんにくはみじん切りにしておきます。いかはさっとゆでておきます。
- ② ゆでたほうれん草は流水で冷やして色止めし、3～5cmくらいの長さに切っておきます。
- ③ フライパンを中火であたため、オリーブ油とみじん切りにしたにんにくを入れて香りがでたら、コーン缶、いかの順に加えます。
- ④ 全体に油が回ったら、ゆでておいたほうれん草も加え、塩こしょうをして炒め、出来上がりです。

<栄養士からのコメント>

中学校給食が始まったころのレシピです。たっぷりのほうれん草をにんにく風味でおいしくいただけます。



<1人分栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
40kcal	3.8g	1.4g	22mg	0.9mg	0.4g