

調理師おすすめ献立

2023年2月23日(木) 昼食

彦根産小松菜と干瓢^{かんぴょう}の

オリーブ油炒め



旬の小松菜と炒めた干瓢の
歯ごたえが抜群な炒め物です。

材料(4人分)

小松菜	200g
干瓢	8g
ベーコン	20g
オリーブ油	8g
おろしにんにく	4g
白ワイン	8g
薄口醤油	4g
④ 塩	1.2g
黒コショウ	0.04g

栄養価(1人分)

エネルギー	54cal
たんぱく質	1.6g
脂質	4.1g
炭水化物	2.9g
食塩	0.6g

作り方

- ① 干瓢を水で戻して、2cm幅に切る。
- ② 小松菜を水洗いして、2cm幅に切る。
- ③ ベーコンは1cm幅に切る。
- ④ フライパンにオリーブ油とおろしにんにくを入れ、弱火でじっくり熱し香りが出たらベーコン、干瓢、小松菜の軸を入れて炒める。
- ⑤ 油がまわったら、小松菜の葉と④の調味料を入れ味付けし、強火で混ぜ合わせる。
- ⑥ お好みの器に盛り付けて、完成。

【一口メモ】

小松菜には免疫力を高めるカロテンや貧血予防に欠かせない鉄分が含まれています。さらに、骨や歯の健康に役立つカルシウムも豊富に含まれています。



メニュー考案者：株)南テスティパル 調理師 吉田

※治療食等の場合は、ポスターの内容と異なる
ことがあります。ご了承ください。



彦根市立病院

Hikone Municipal Hospital