

# 簡単♪野菜レシピ

野菜1人分

105g

料理名

ほうれんそうとレーズンソテー

コンセプト

いつものソテーにひと工夫！



材料(4人分)	分量	作り方(調理時間 10分)
ほうれんそう	2束	①ほうれんそうは茹でて根を切り落とし、3cmの長さに切って水気を絞っておく。 ②ベーコンは細切りにし、レーズンはぬるま湯で戻しておく。 ③アーモンドはから煎りしておく。 ④鍋(フライパン)に油を温め、②を炒め、ベーコンから油が出てきたら、①を入れてさっと炒め合わせ塩、こしょうをする。 ⑤器に盛り、アーモンドをちらす。
ベーコン(スライス)	4枚	
レーズン	20g	
アーモンド(スライス)	20g	
サラダ油	小さじ1	
塩	小さじ1/4	
こしょう	少々	

## 推進員からのワンポイントアドバイス！

- にんじん、エリンギなどを加えても彩りがきれいです。
- ベーコンの塩分によって、塩は調整してください。
- ベーコンの代わりにハム、アーモンドの代わりに松の実でもおいしいです。
- ほうれんそうをこまつなに代えて、ちりめんじゃこをプラスするとかみごたえもアップします。