

冬レシピ°： 3色ソテー

材料(2人分)

- ①ほうれん草 160g
- ②にんじん・・・中1/4本
- ③ベーコン・・・ハーフ4枚
- 卵・・・・・・・・ 2個
- マヨネーズ・・・15g
- コンソメ・・・0.5g
- 塩こしょう・・・適量

作り方

- ①①を食べやすい大きさに切る。にんじんは耐熱皿に入れ、やわらかくなるまでレンジにかける。
- ②熱したフライパンにマヨネーズを入れ、ベーコンの脂が出るまで炒める。
- ③ほうれん草とにんじんを加えて炒める。
- ④コンソメ・塩こしょうを入れ、溶き卵を回し入れ、火が通るまで炒める。



栄養成分表(1人当たりの含有量)



脂質	17.0g
たんぱく質	9.5g
食物繊維	2.7g
塩分相当量	1.0g

にんじんは皮ごと食べよう!

にんじんに含まれる豊富なビタミンAは、視力の維持、健康的な髪や皮膚、粘膜の維持に働き、のどや肺など呼吸器系を守る働きもあっていわれています。

特に皮に栄養たっぷりなのできれいに洗って皮ごと料理するのもおすすめです。