

今回は、冬どりの肉厚で甘味のあるほうれん草を使用したメニューを紹介します。
ほうれん草は、全国でも上位の出荷量があり、
群馬県では「野菜重点8品目」に位置づけPR活動しています。



★クッキングの時間は、作業時間の目安です。

ほうれん草とベーコンのガーリック風味炒め

材料 (2人前)

- ほうれん草……………1束(約200g)
- ベーコン……………40g
- A オろしにんにく……………小さじ1/2(約2g)
- A 鷹の爪……………少々
- A オリーブオイル……………大さじ1
- 塩胡椒……………少々

1人前に含まれる栄養素

カロリー	121 kcal	食塩相当量	2 g
蛋白質	40 g	カルシウム	50 mg
脂 質	31 g		

作り方

- ① ほうれん草を洗い、根を落とし5cmくらいに切り、5分くらい水にさらし水けを切る。
- ② ベーコンを食べやすい幅に切る。
- ③ フライパンに、②のベーコン・Aを入れ弱火にかける。
- ④ ベーコンに焼き色がついたら中火にし、①のほうれん草を入れ炒める。
- ⑤ ④に塩・胡椒を振り味を調整、器に盛り付け完成。



- ★ベーコンやウインナーを入れると、ボリューム感がでます。
- ★お好みのきのこやコーンを加えるとボリュームや彩りがでます。
- ★オリーブオイルを減らし、仕上げにバターやごま油を加えると風味が変わります。



新年会承ります!

- 詳しくは、食堂までご連絡ください。



★ 食堂「ピープル21」 TEL.027-223-1111〈内線 4808〉

Forest21

フォレスト21 県庁地下1階

「三ヶ日みかん(みつかびみかん)」は浜名湖沿いの

静岡県浜松市三ヶ日町を中心に生産されているミカンのブランド名です。

11月の「早生」12~2月の「青島」が主力ですが、いずれも温州みかんです。

自社農園で収穫した高糖度なみかんから糖度11.0度以上(光センサー選果)のみかんを厳選しています。とやま農園の三ヶ日みかんの上品な甘さをご堪能ください。

売店の
おすすめ



産地
直送

配達方法

宅配商品
ご自宅でも職場でも
指定できます。



三ヶ日みかん

静岡県三ヶ日みかんの通販店
とやま農園



三ヶ日みかん
果実・びん詰め・ジュース

三ヶ日みかん 青島 5kg

4,300円 (送料・税込)

※お届け時期: 1月中旬~順次

生産者: 株式会社とやま農園

静岡県浜松市浜名区三ヶ日町平山1273-17

詳しくは、職場チラシまたは、ホームページでご確認ください!

★ 売店「フォレスト21」 TEL.027-223-8357〈内線4809・4810〉