

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おろしにんにく…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てきたら中火にし、①のほうれん草を入れ炒める。
- ⑤④に塩・胡椒を振り味を調え、器に盛り付け完成。



- ★ベーコンやウインナーを入れると、ボリューム感ができます。
- ★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きます。
- ★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かわります。



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〉

Forest 21 フォレスト21 県庁地下1階

“三ケ日みかん(みつかびみかん)”は浜名湖沿いの静岡県浜松市三ケ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。とやま農園の三ケ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



配達方法

宅配商品
ご自宅でも職場でも指定できます。



静岡県三ケ日みかんの通販店

とやま農園



三ケ日みかん

果実・びん詰め・ジュース

三ケ日みかん 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ケ日町平山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〉