

3色ソテー

<栄養量>

エネルギー：61kcal

たんぱく質：2.7g

カリウム：257mg

リン：47mg

食塩相当量：0.5g



<材料>

ほうれん草・・・30g

もやし・・・40g

ベーコン・・・10g

塩・・・0.3g

こしょう・・・少々

オリーブ油・・・1g (小1/4)

<作り方>

- 1 ほうれん草は切って茹でこぼす。
- 2 もやしも茹でこぼす。
- 3 ベーコンを1cm幅に切って、フライパンで炒める。
- 4 3に油を加え、1と2と一緒に炒めていく。
- 5 塩・こしょうをふって、全体になじんだらお皿に盛って完成。