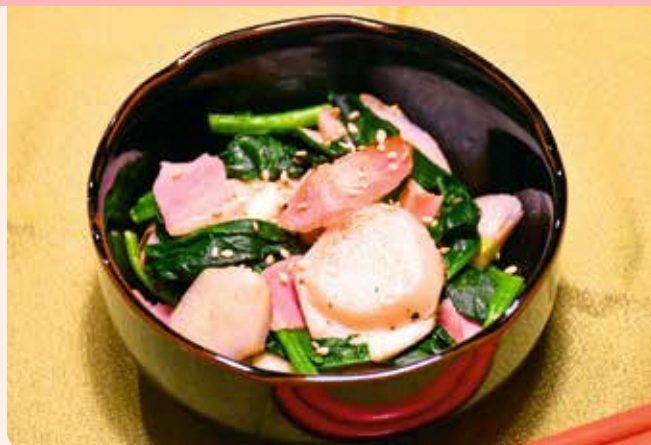




里芋とほうれん草の炒め物

煮物が定番の里いもを炒めました。お芋特有のホクホク感が魅力です。ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富なほうれん草と里芋で体の調子を整える1品です。ベーコンで味にコクと、見た目の色合いをプラスしました。



● 材料(4人分)

- | | | | |
|--------|------------|--------|------|
| ・里芋 | 4個(400g) | ・こしょう | 少々 |
| ・ほうれん草 | 2/3束(200g) | ・油 | 小さじ2 |
| ・ベーコン | 40g | ・炒り白ごま | 少々 |
| ・塩 | 小さじ1/3 | | |

● 作り方

- ①食材の下準備をする。里いもは、皮をむいて厚さ3mmの輪切りにし、大きければ半月切にする。ほうれん草は、茹でて水にとり、よく絞ってから4cm長さに切る。ベーコンは1cm幅に切る
- ②フライパンに油を入れて中火で熱し、里いもを約6分炒める
- ③水大さじ1を加え、蓋をして軟らかくなるまで加熱する
- ④ベーコンを加えてさらに1分炒める
- ⑤ほうれん草を加え、塩、こしょうで調味する
- ⑥ほうれん草がほぐれたら火を止め、器に盛りごまをかける

1人分 ◎エネルギー117kcal ◎たんぱく質3.5g ◎食塩相当量0.7g

監修：健康づくり課（管理栄養士）



春が待ち遠しい あなたが好きな桜スポット 教えてください

問合せ 秘書課（内線 2013）

春の訪れを感じる桜。市内には、思わず足を止めて見上げたくなる桜がたくさんあります。

あなたのお気に入りの桜スポットはどちらですか？

Web アンケートで寄せられた内容は、広報こうのす 3月号に掲載する場合があります。



回答期限

2月5日(木)まで



Webアンケートにご協力いただいた方の中から抽選で10人の方に花の種とアプリ「まちのコイン」内で使える100ブーケをプレゼントします

