



## 『小松菜とベーコンの豆乳煮』

周南市産“小松菜”を使用しています。  
小松菜とその他の材料の相性もよく、豆乳煮にすることで野菜をたくさん食べられる一品です。

### 【材料】(2人分)

小松菜	100g(2株)	コンソメ顆粒	小さじ1
厚切りベーコン	50g	黒こしょう	少々
しめじ	50g(1/2パック)	小麦粉	大さじ1
にんじん	10g(2cm程度)	サラダ油	大さじ1/2
豆乳	300ml		

### 【1人分の栄養価】

エネルギー:173kcal    たんぱく質:11.7g    脂質:9.4g    炭水化物:12.3g    カルシウム:113mg    食塩相当量:1.4g

### 【作り方】

- ①小松菜はよく洗い、3cm幅に切ります。にんじんは、千切りにする。
- ②しめじは石づきを切りおとしてほぐす。
- ③ベーコンは2cm幅に切る。
- ④中火に熱したフライパンに油をひき、ベーコンを入れ油がなじむまで炒める。
- ⑤小松菜の茎の部分、にんじん、しめじを入れて、更に炒める。
- ⑥小松菜の葉の部分に小麦粉をまぶし、⑤に加えて炒める。
- ⑦豆乳、コンソメ顆粒、黒こしょうを入れ、弱火で5分煮込み、器に盛りつける。

