ほうれん草とベーコンの炒め物

調理モード　ホットエアー/150℃/10分

H C S

食育ヒント

調理時間を短縮したいとき、使用量が少ないときに便利なのが、冷凍野菜やカット野菜、レトルト調理野菜です。
味付けを自分好みに調節できるので、塩分や糖分を気にしている方にも便利です。野菜の価格は、天候に左右されますが、安定した価格で購入できるのでお財布にも優しいですね。

栄養価[1人分]

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
91kcal	3.4g	7.9g	2.5g	0.9g

備品： 1/1 25mmホテルパン
クッキングシート

材料

材料	1人分	15人分
ほうれん草(4cm幅)	40g	600g
ベーコン(1cm幅)	15g	225g
エリンギ(短冊切り)	10g	150g
A おろしにんにく	0.5g	7.5g
A 醤油	3g	45g
A バター	1g	15g
油	1g	15g
食塩	0.1g	1.5g
こしょう	0.01g	0.15g

※15人分=1/1ホテルパン1枚分

つくり方

準備　Aの調味料を合わせ、バターが溶ける程度に火にかけておく

①ホテルパンにクッキングシートをしき、具材を入れて油を絡める。
②①にA、食塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
③予熱したスチコンで加熱する。
【ホットエアー/150℃/10分】

ワンポイント

・ほうれん草のアクが気になる場合は、事前に茹でてから使ってください。ゆでた際は、しっかりとほぐして調味料と混ぜ合わせましょう。