

## 季節を楽しむ 飛島村産直レシピ°

ほうれん草の袋焼き



エネルギー  
179kcal

たんぱく質  
10.2g

脂質  
15.8g

炭水化物  
2.4g

食塩相当量  
0.4g

### ●材料（8切れ分）

|           |      |
|-----------|------|
| ほうれん草     | 2束   |
| 人参（細切り）   | 50g  |
| ベーコン（細切り） | 6枚   |
| 油揚げ       | 8枚   |
| しょうゆ      | 小さじ1 |

### ●作り方

1. 油あげは半分に切って、切り口をひらく。ほうれん草を固めに茹でて絞り、3cmくらいの長さに切る。
2. ベーコンをフライパンで炒め、人参も炒める。ほうれん草も炒め合わせ、しょうゆを加え炒め火を止める。
3. 1の油あげに2の具を詰めて、フライパンで表面をカリッと焼く。出来上がりを斜めに切って、盛り付ける。

## とびしまショッカン

プチ

アイデア

### アレンジレシピ

- ・ しめじ、えのきを加える
- ・ 炒めるときにバター又はマーガリンを使って洋風に仕上げて
- ・ チーズ、薄く切った餅を加えて

### 一口メモ

ほうれん草は鉄分が多く含まれており、貧血が気になる方にはおすすめの食材です。

鉄分はたんぱく質を多く含む食材と一緒に食べることで吸収率が高くなるため、卵や肉、魚などと一緒に食べましょう。