

おいしいはみんなの幸せ

親子で楽しくクッキング！ぱぱっと春メニュー

ほうれん草のだし浸し（常備菜）

※材料：4～5人分

ほうれん草	200g
だし	1C
醤油	大1
みりん	大1

<作り方>

- ☆ ほうれん草はさっと茹でて冷水に取り、2cm長さに切る。
- ☆ 鍋にだし・調味料を煮立てほうれん草をさっと煮て鍋ごと冷やす。
- ☆ 保存容器に入れて冷蔵庫で3～4日保存可。

ほうれん草のぐちゃぐちゃ卵あんかけ丼

卵	6個
だし	1/4C
塩	小1/3
水溶性片栗粉	小2
サラダ油（米油）	小1
ほうれん草のだし浸し	4人分
ご飯	4人分

<作り方>

- ☆ 卵は割りほぐし、調味料を合わせておく。
- ☆ テフロン加工のフライパンに油を熱して卵を入れて手早く混ぜる。
- ☆ 半熟状態でひとまとめにしたらほうれん草のだし浸しを加える。
- ☆ 沸騰したら水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ☆ 器にご飯を盛り付け、ほうれん草の卵あんをかける。

アスパラガスのチーズサラダ

アスパラガス	150g
プチトマト	8個
塩・こしょう	少々
溶けるチーズ	60g
かつお節	小1パック

<作り方>

- ☆ アスパラガスは皮の固い部分をむいて5cm長さに切る。
- ☆ 器にアスパラガス・プチトマトを入れて塩・こしょうし、チーズをかける。
- ☆ 電子レンジに2分かけてかつお節を散らす。

（オーブントースターでさっと焼いてもよい）

1人分あたり（4人分として計算）	
エネルギー	481 kcal
たんぱく質	19.6 g
脂質	14.6 g
炭水化物	63.9 g
カルシウム	186 mg
食塩相当量	2.2 g

※ご飯は150gとする。