



小松菜のカレーソテー



材料(4人分)

キャベツ	100g
小松菜	60g
にんじん	20g
ベーコン	20g
なたね油	小さじ1/2
コンソメ	小さじ1/2
純カレー粉	少々
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ①キャベツ、小松菜は約3cm幅、にんじんはちょう切りにする。
ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋で油を熱し、ベーコンを炒める。
- ③にんじん、小松菜、キャベツの順に加え、さらに炒める。
- ④コンソメ、カレー粉、塩、こしょうで調味する。

ひとくちメモ

- ・このメニュー(4人分)の分量で2.4mgの鉄分が摂取できます。小松菜には多くの「鉄分」が含まれており、成長期の子供たちには必要な栄養素です。
- ・小松菜は切る時に、芯の部分と葉の部分を分けておき、炒める時には火の通りにくい固い芯の部分から鍋に入れましょう。炒める前にさっと下茹でしておく、色がきれいに仕上がります。
- ・カレー粉の風味で、野菜が食べやすいメニューです。
- ・このような野菜炒めは小学校の家庭科で学習する内容です。お子さんと一緒に調理をしてはいかがでしょうか。

