



©みんなのよい食プロジェクト

## ほうれんそうの驚くうま味!!

ほうれんそうに  
チーズは合うネ!!

ほうれんそうは、短時間の加熱でも食感がよく、甘みも感じられます。チーズをからませて一層おいしく仕上げました。ほうれんそうが苦手なお子様にもどうぞ。

### ■作り方■

- 1 ほうれんそうは、油小さじ1を入れた熱湯の中で5～10秒ゆでてから、水にとって冷まし、水気をしっかりしぼり4～5センチの長さに切る。
- 2 ミニトマトは半分に切る。
- 3 フライパンにバターを入れてから火をつけ、①を加え塩・こしょうをする。
- 4 ③にチーズを加え、溶けるまで炒める。
- 5 ④を皿に移し、②を飾る。

### 材料(2人分)

ほうれんそう…………… 1束(200グラム)

油…………… 小さじ1

プロセスチーズ…………… 4枚

ミニトマト…………… 3個

バター…………… 10グラム

塩・こしょう各少々

### 栃木産をもっと食べよう!

#### 新鮮・おいしい

新鮮なまま  
食べられるから  
栄養の損失が少ない

#### 安全・安心

ポストハーベスト<sup>※</sup>の  
心配がない  
※収穫後に使用する殺菌剤、  
防かび剤などの農薬のこと

#### やさしい

遠くから輸送  
しないので  
環境にやさしい

1人分 178キロカロリー 塩分 1.2グラム 調理時間 15分

毎月18日は、とちぎ地産地消の日・3食ごはんの日