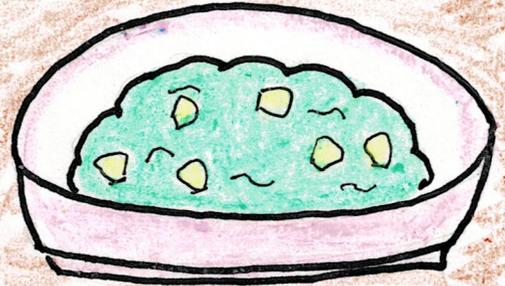


ほうれん草のソテー

材料 (中学生1食分)

・ほうれん草	111g
・コーン	22g
・サラダ油	1g
・塩	0.4g
・こしょう	0.02g
・(淡)しょうゆ	1.7g

コーンのあまみがおいしいよ!
色どりもキレイです!!



作り方

- ① コーンは流水で水洗いして蒸す。
- ② ほうれん草は流水で水洗いした後、2cm位に切ってゆで、冷水に放してじゅうぶんに水きりする。
- ③ フライパンを熱し、油をなじませ、②①の順に火少めて塩・こしょう・しょうゆで調味して仕上げる。

ほうれん草の保存の方法

[生のまま冷蔵保存]

買ったほうれん草は袋から出して流水で洗い、ボールなどに水をはった中に根本からつける。ザルなどに上げて水分をふきとり、キッチンペーパーで包みビニール袋に入れて軽く口を閉じ冷蔵庫に立てて保存します。

(約1週間位保存
できます)

[茹でて冷凍保存]

流水で洗ったほうれん草を沸とうした湯で固めにゆで、冷水で冷やして水気をしぼり、食べやすい大きさに切る。使いやすい量ごとにラップで包み、ビニール袋に入れて冷凍庫で保存します。(約1ヶ月位保存できます)

「おひたし」などは自然解凍して余分な水分を切って使用して下さい。
汁物など加熱する調理は解凍しなくても冷凍のまま使えます。

[しなびかけた葉物野菜を復活させる方法]

日にちが経ってしなりかけた葉物野菜は50℃前後のお湯につけると野菜が元気になってきます。

沸かしたお湯 水道水

1 対 1



約50℃くらいの湯ができる
(冬など水が冷めたい場合は水道水を少し減らして下さい)

50℃の湯に全体がつかないように浸し、2分ほどつけておきます。根の太いものは根に切り目を入れておくとうまいです。
その後、お湯をしっかりと切って使用して下さい。

ほうれん草だけでなく葉物野菜も同じ方法で保存できます!