

ほうれん草と長ネギのバター醤油炒め

1人分のエネルギー：46 kcal 塩分：0.3g

材料（4人分）

ほうれん草	1/2束
長ねぎ	30cm
バター	20g
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ①ほうれん草と長ねぎはよく洗い、根を切り落としておく。
- ②ほうれん草は2cm程度に、長ねぎは薄切りにする
- ③フライパンにバターを溶かし、しんなりするまで炒める。
- ④最後にしょうゆを回しかけて完成。



だししょうゆなどに変えると風味がアップします。
試してみてくださいね。

牛久市食育推進のための野菜キャラクター
USHIKU 野菜オーケストラ
ほうれん草の「ヘモグロスト・ベルヘッセ」



牛久市食育推進のための野菜キャラクター
USHIKU 野菜オーケストラ
ねぎの「ネギート」