

【料理名】 小松菜としめじのカレー炒め



材料(大人2人分)

調理時間
10~15分

小松菜:約 2/3 袋(150g)
しめじ:約 1/2 パック(80g)
サラダ油:小さじ 2
カレー粉:小さじ 1/2
しょうゆ:小さじ 2/3

【作り方】

- ①しめじはいしづきを取り除きほぐしておく。小松菜は 3~4 cm幅に切る。
- ②フライパンに油を入れ、中火でしめじを先によく炒め、小松菜も加えて炒める。
- ③②にカレー粉を振り入れ炒める。最後にしょうゆを加え、ひと混ぜして器に盛る。



[1人前:エネルギー59kcal、たんぱく質 1.8g、
脂質 4.1g、炭水化物 2.1g、食塩相当量 0.3g]

食育コラム 地産地消 ~ふれあおう 地域農業と~



昨年11月に農業まつりと農産物品評会を開催しました。新鮮でおいしい大東産(もん)の農産物を農家さんから直接買うことで、「地産地消」を身近に感じていただく機会となりました。

飲食スペースには食育レシピを設置し、当日は多くの方にお越しいただき会場は大盛り上がりとなりました。