



## 学校給食レシピ



### 小松菜のガーリックソテー

にんにくとレモンの香りで「野菜が苦手でも食べやすい！」と給食でも人気の一品です。

#### 材料（4人分）

・ベーコン	40 g
・小松菜	1 束
・にんじん	3 cm
・キャベツ	1 枚
・コーン	40 g
・油	小さじ 1
・刻みにんにく	1 g
・おろしにんにく	1 g
・こいくちしょうゆ	小さじ 1/6
・レモン汁	小さじ 1/2
・塩	ふたつまみ強
・こしょう	少々

#### 作り方

- ① 材料を切る。  
ベーコン・キャベツ…短冊切り      小松菜…2 cm幅  
にんじん…千切り
- ② フライパンに油、にんにく（刻み・おろし）を入れて香りが出るまで炒める。
- ③ ベーコン、にんじん、コーン、キャベツ、小松菜の順に炒める。
- ④ こいくちしょうゆ、レモン汁を入れてさらに炒め、塩とこしょうで味を調える。