

野菜

はなっこりーのソテー

● 材料（4人分）

ベーコン	16 g
はなっこりー	120 g
キャベツ	140 g
粒コーン（缶詰）	24 g
油	小さじ1/2
塩	小さじ1弱
コショウ	少々

● 作り方

- ① ベーコンは短冊切りにする。
- ② はなっこりーは長さ4～5cmの斜めに切り、ゆでておく。
- ③ キャベツは角切りにする。
- ④ 油をひき、①のベーコンを炒める。
- ⑤ ③のキャベツを入れ塩、コショウで調味する。
- ⑥ 粒コーンと②のはなっこりーを加え、仕上げる。

● 味・作り方の特徴、PR

はなっこりーは山口県のオリジナル野菜で、下関では安岡地区で栽培されています。炒めもの、和え物によく合います。



● 下関産の食材

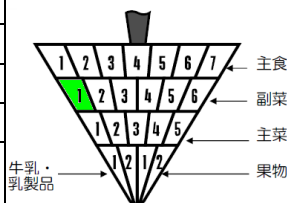
はなっこりー・キャベツ

● 一人分栄養価

エネルギー	45 kcal
たんぱく質	2.2 g
脂質	2.3 g
炭水化物	5.1 g
ナトリウム (食塩相当量)	124 mg 0.3 g

● 食事バランスガイド

主食	0 っ(SV)
副菜	1 っ(SV)
主菜	0 っ(SV)
果物	0 っ(SV)
牛乳・乳製品	0 っ(SV)



提供：豊北中学校

っ(SV)とは、食事の提供量の単位のことです