



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 61

第2次 とよあけ健康21計画

さけとチーズの野菜炒め

野菜1人
75g



★材料(2人分)★

- ・ほうれん草 75g
- ・じゃがいも 60g
- ・パプリカ 75g
- ・チーズ 適量
- ・さけフレーク 適量

★作り方★

- ①ほうれん草を2～3cmに切り、じゃがいもは拍子木切り、パプリカは千切りにする。
- ②①をじゃがいもがやわらかくなるまで炒める。
- ③②にチーズをかけて炒める。
- ④お皿に盛ってさけフレークをかけてあえる。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高等学校 姉者さん】