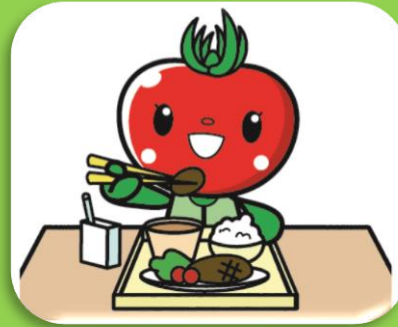


# 給食メニューをおうちで作ろう！！

給食で提供している料理をご家庭で簡単に作れるようにアレンジして紹介します。

## ほうれん草のカタルーニャ風炒め



### <材料 4人分>

ほうれん草	1袋
キャベツ	1/8個
にんにく(みじん切り)	小さじ1
スライスアーモンド	12g
オリーブ油	大さじ1弱
塩	小さじ1/3
白こしょう	少々



### <下準備>



- ① キャベツは短冊切りにする。
- ② ほうれん草は洗い、熱湯でさっと茹でて冷水にさらし、水気を絞って3cmに切る。
- ③ スライスアーモンドは、アルミホイルに乗せ、トースターで1分焦がさないように焼く。





- ④ フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、香りをだす。
- ⑤ キャベツを加え、しんなりするまで炒める。
- ⑥ ほうれん草を加えてさっと炒める。
- ⑦ 塩、こしょう、アーモンドを加えて混ぜ、火を止める。



香ばしいアーモンドとにんにくがアクセントになり、いつもと違った副菜になります。

