

第88回 2014年11月25日(火)

貧血予防の ほうれん草

しっかり鉄分食べちゃって~♪



こんにちは、
今日は、ほうれん草です。

2014.11.25



① ほうれん草とトマト炒め
にらとたまごを炒め、ほうれん草、玉ねぎ、トマトを加えて炒める。お好みでソースをかける。今日は、192.132のサツタをソース!!

2014.11.25



② ほうれん草と豆腐のクリームスープ
ほうれん草、豆腐、人参、トマトを煮る。牛乳、クリームチーズを加えてコンソメで味付け。ほうれん草でみそ汁も作れます。

2014.11.25



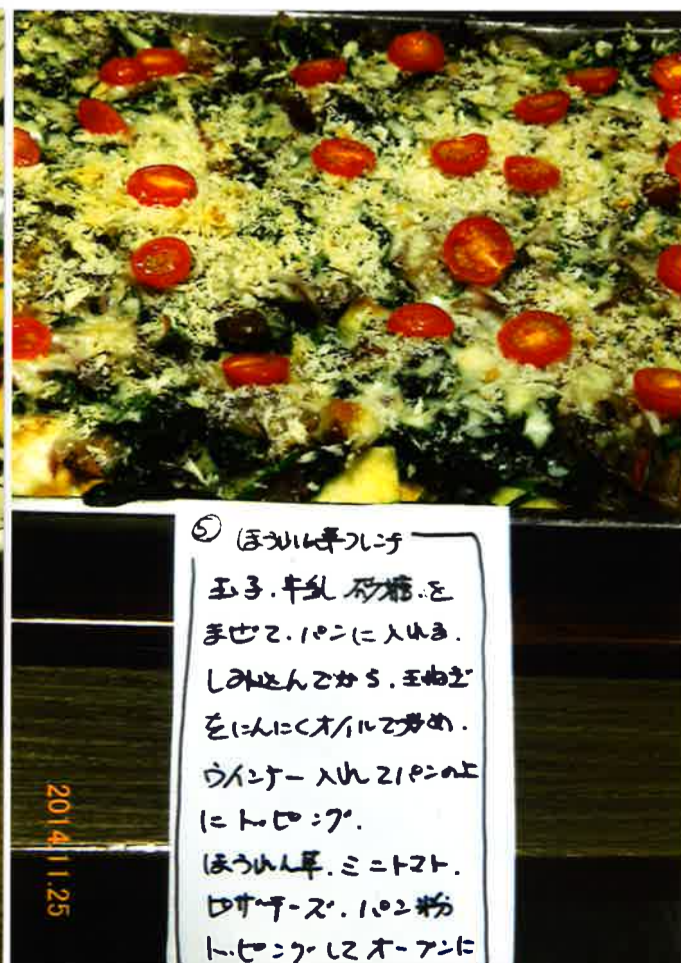
③ ほうれん草と豆腐の味噌汁
ほうれん草、豆腐、人参、トマトを煮る。味噌、だしを加えて味付け。ほうれん草でみそ汁も作れます。

2014.11.25



④ 揚げたてのほうれん草と豆腐のあんかけ
ほうれん草、豆腐を揚げ、あんかけをかける。お好みでソースをかける。

2014.11.25



⑤ ほうれん草の炊き込みご飯
ほうれん草、豆腐、人参、トマトを煮る。お米、だしを加えて炊き込みご飯にする。

2014.11.25



本日の ほうれん草

その他の材料です。

2014.