



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



スパイスを使ってひと味違う温野菜を楽しもう!

ほうれん草のクミン炒め



冬場の
ほうれん草なら
葉肉が厚く甘みのある
「ちぢみほうれん草」
がおすすめ!
※同様の分量でお楽しみ
いただけます

一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
80kcal	0.5g	約15分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

ほうれん草 100g
ベーコン 1枚
バター 10g
A クミン(パウダー) 少々
しょうゆ 小さじ1/2
こしょう 少々

■作り方

- ①ほうれん草は根元を切って洗い、長さ4cmに切る
- ②ベーコンは1cm幅に切る
- ③フライパンにバターを熱し②を炒め、火が通ったら①を加えてさらに炒める
- ④火が通ったらAを加えてさっと炒め合わせ、こしょうで味を調える



クミンの香りでスパイシーな炒め物に!
普段の料理にスパイスを足すだけで香り豊かな食卓になりますよ
※ホールのクミンでも同様においしく調理いただけます

cooking memo