給食レシピ集

# のらぼう菜のソテー

材料（4 人分）

| | |
|---|---|
| ベーコン | 20g(1 枚) |
| のらぼう菜 | 150g |
| ホールコーン | 60g |
| サラダ油 | 適量 |
| 塩 | 少々 |
| コショウ | 少々 |
| 顆粒コンソメ | 小さじ 1/2 |

## 作　り　方

① ベーコンは細切り・のらぼう菜は２～３cm 幅に切る
② フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンを炒める。
③ コーン・のらぼう菜を炒め、火が通ったらコンソメ・塩・コショウで味を整える。

## Memo

のらぼう菜は、東京の西部地区から比企郡にかけての地域で昔から栽培されていた伝統野菜です。比企郡では、比企のらぼう菜としてブランド化され、注目を集めました。

菜の花に似ていますが、苦味はなく、どんな料理とも相性が良いです。給食では、ソテーのほかにもサラダやごま和え・カレーにも使っています。