

春の雪どけ弁当



桜の聖母短期大学



いちいさんと一緒に作りました！
どうぞ召し上がってください！

へ
お
品
書
き
へ

- ・箱ごはん ・鱈の西京味噌焼き
- ・しいたけの肉詰め
- ・アスパラベーコンチーズの春巻き
- ・ほうれん草の白和え
- ・里芋と人参の煮ころがし
- ・大根の味噌田楽 ・よもぎ大福

栄養成分
(1食当たり)※

エネルギー 635kcal
食塩相当量 2.7g

※桜の聖母短期大学
による概算

帯のウラ面もぜひご覧ください ▶▶

野菜スイーツレシピをご紹介します！



ほうれん草団子 さつまいも餡入り

1個分	エネルギー	88 kcal
	鉄	0.4 mg
	β-カロテン	738 μg
	葉酸	43 μg

〈材料 / 4個分〉

- ほうれん草 …… 1/3束 (70g)
- 米粉 …… 50g
- 砂糖 …… 大さじ2と1/2
- 水 …… 1/4カップ (50 ml)
- さつまいも …… 40g
- サラダ油 …… 適量

- 1 ほうれん草はゆでて冷水にとり、絞って水けをよく切る。細かく刻んでペースト状にする。
- 2 鍋に砂糖と水を加え、沸とうさせる。
- 3 米粉に2を加えて練る。さらに1を加えて混ぜる。
- 4 冷蔵庫で30分冷まし、4等分する。
- 5 さつまいもはやわらかくなるまで加熱してつぶし、4等分にして丸める。
- 6 手に少量の油をつけ、生地を丸く平らにのばし、5をのせて包む。
- 7 蒸し器で15分蒸す。



お弁当の詳細は
桜の聖母短期大学
ホームページでも
ご覧いただけます！

<https://www.sakuranoseibo.jp/>

桜の聖母短期大学

検索