

飛翔
1月号より

わたしの おすすめ料理



ちぢみほうれん草とねぎとベーコンの炒め物



材料

2~3人分

- ちぢみほうれん草……………200g
- ねぎ……………1本
- ベーコン(ウインナーでも可)……………50g

【調味料】

- サラダ油……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- ④ 塩・こしょう……………少々
- しょうゆ……………少々

作り方

- ①ほうれん草は2cmくらい、ねぎは食べやすい大きさのななめ切り、ベーコンは短冊切りにする
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ほうれん草の茎・ねぎ・ベーコンを炒める。しばらくしてからほうれん草の葉を入れる。
- ③全体的にしんなりしたら④を順番に入れて味付けをしたらできあがり。

ワンポイント
アドバイス

お好みでバターを使って炒めても良いです。

