

ほうれん草&ベーコン丼

ほうれん草とベーコンを炒めて塩コショウで味付け。

炒り卵の黄色が菜の花を思わせ春らしい。

(ご飯 50 g で 131kcal)

【材料】(1 人分)

ご飯	50~70 g
ほうれん草	1/2 束
ベーコン	10 g
卵	1 個
塩・こしょう・中華だし	少々
片栗粉・サラダ油	



【作り方】

- ①ほうれん草を茹でて冷水にとる。固く絞り 2 cm に切る。ベーコンは 1 cm に切る。卵は炒り卵にする。ほうれん草とベーコンを炒め塩・こしょうで味付けする。熱々のご飯にのせ、炒り卵を盛り付ける。