

小松菜とベーコンの混ぜご飯



材料 (4人分)

小松菜	1束 (200g)
ベーコン	4枚
温かいご飯	4人分
サラダ油	大さじ1
バター	大さじ1
塩	少々
コショウ	適量

《1人分の栄養価》
エネルギー 424kcal

 塩分 0.7g

作り方

- 1 小松菜は根元を切り落として、2cm幅に切る。
- 2 ベーコンは1cm幅に切る。
- 3 フライパンを熱し、サラダ油をひき、ベーコンを強火で炒める。
カリッとしてきたら、小松菜の茎・葉の順に炒め、塩・こしょうで味を整える。
- 4 火を止めてから、バターを加えて混ぜる。
- 5 ボウルにご飯を入れて、4を加え、サックリ混ぜる。



対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

小松菜のしゃきっとした感じを残したいので、炒めすぎないようにしてください。

バターは炒めるのではなく、風味を添えるために最後に加えます。
必ず火を止めてから加えてください。

カブの葉でもおいしくいただけます。