



ほうれん草とベーコンと玉子のいためもの

材料(2人分)

ほうれん草	140g
ベーコンうす切	20g
卵	2個
ピザ用チーズ	10g
マヨネーズ	大さじ1
コンソメ顆粒	小さじ1/2
塩・こしょう	少々
サラダ油	小1

作り方

ほうれん草はたっぷりの湯に塩少々を入れ、かために茹でる
冷水で冷やし、よく絞って4～5cm長さに切る
ベーコンは1cm長さにカット
卵は器に入れ溶き、ピザ用チーズを入れ混ぜておく
マヨネーズにコンソメ顆粒を入れ混ぜておく
フライパンを熱し、ベーコンを入れ炒める。少しきつね色になったら
ほうれん草を入れてさらに炒め、コンソメ入りマヨネーズを入れ混ぜる
溶いた卵を流し入れ半熟になったら出来上がり。
味をみて、足りなかったら塩コショウで味を整える。
チーズやベーコンの塩気があるので少なめでOK！

アレンジ

- ・ほうれん草は冷凍でもOK！ その場合は解凍せずに使いましょう
- ・ベーコンの代わりにウインナーやむきえび、豆腐でもおいしくできます

豆腐、むきえびの場合は塩、こしょうを少し多めに。

豆腐を使用するときは塩コショウの代わりに薄口しょうゆを小さじ1/3～1/2でもOK！