

ほうれん草とベーコンと玉子のいためもの

<u>材料(2人分)</u>		作り方
ほうれん草	140 g	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
ベーコンうす切	20 g	冷水で冷やし、よ〈絞って4~5cm長さに切る
90	2個	ベーコンは1cm長さにカット
ピザ用チーズ	10 g	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	大さじ1	マヨネーズにコンソメ顆粒を入れ混ぜておく
コンソメ顆粒	小さじ1/2	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
塩・こしょう	少々	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
サラダ油	小1	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!