

# ほうれん草のベーコンバター炒め



## 作りかた

1. ポリ袋（市販）にほうれん草、ベーコン、にんにくを合わせたAを入れかるく混ぜ合わせる。
2. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した①を広げ、その上にバターを散らし、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き **190 ほうれん草のベーコンバター炒め by ろっくる** で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

### 加熱の目安

加熱：約4分

1回に作れる分量

1～2人分

### 使用付属品



テーブルプレート

### カロリー

197kcal

### 塩分

1.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
ほうれん草(6~8cm幅に切る)	100g	200g
にんにく(みじん切り)	1/2片	1片
ベーコン(2cm幅に切る)	30g	60g
バター(5mm角に切る)	大さじ1/2	大さじ1
A 白ワイン(または酒)	大さじ1/4	大さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
A 塩、こしょう	各少々	各少々

### いため物のコツ

#### 容器は

少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。