

ほうれん草のベーコンバター炒め by ろっくる



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 **123 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3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
底面

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。
このレシピはMRO-WIB対応レシピです。

| 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) | 6g | 12g |
| 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。