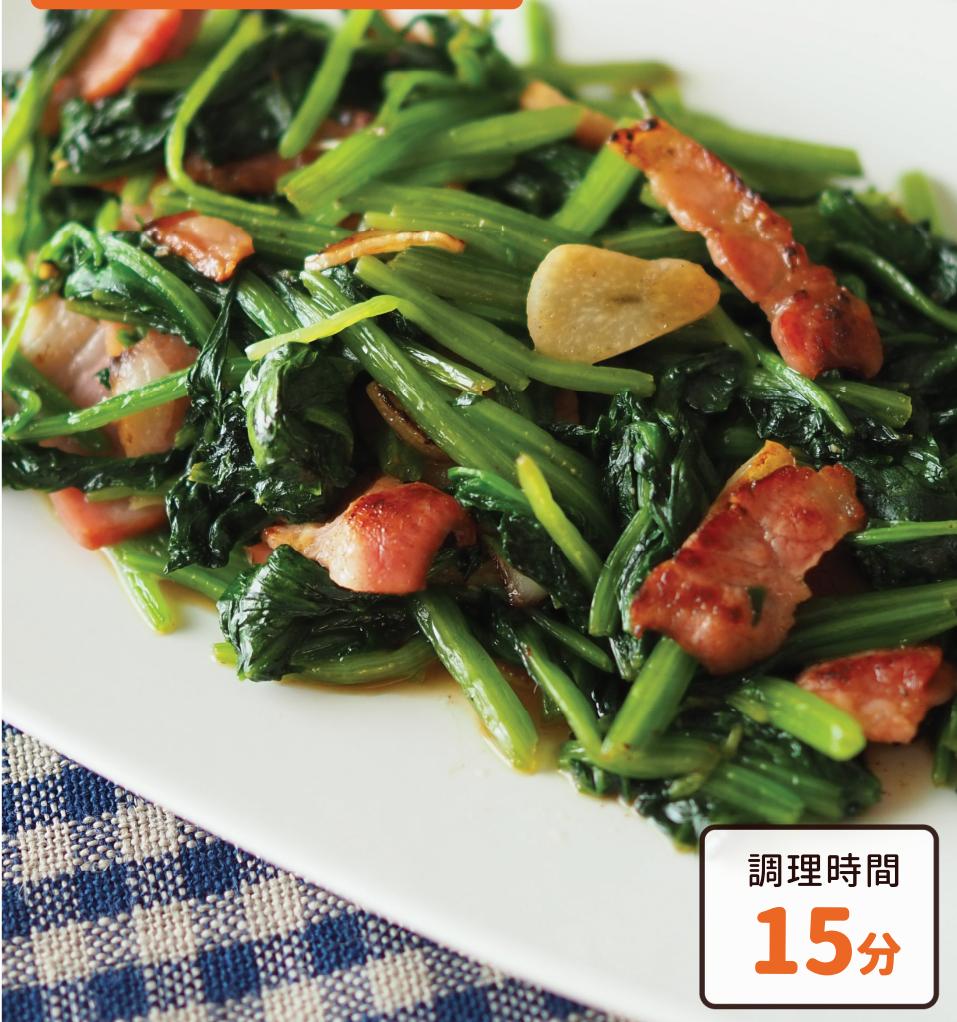


食材2つだけ!

ほうれん草

×

ベーコン



調理時間

15分

定番バターソテーをしっかり極めよう

ほうれん草とベーコンのバターソテー

材 料 (2人分)

ほうれん草 4株

ベーコン(スライス) 2枚

にんにく 1片

塩 少々

○しょうゆ 小さじ1

○バター 10g

○塩・こしょう 適量

オリーブオイル 小さじ2

1 材料を切る

鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を入れてほうれん草を1分茹でる。ほうれん草を冷水に2分さらす。水けをしっかり絞り、4cmの長さに切る。にんにくは薄切りに、ベーコンは1cm幅に切る。

2 炒める

フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかける。香りがしてきたらベーコンを入れ、中火で少しあかりとするまで炒める。ほうれん草を加えて1分炒め、○を加えて全体を炒め合わせる。



このお店のチラシが見られる!

Tokバイ

検索