

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、中火で少しカリッとするまで炒める。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。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索