

## ほうれん草とまいたけのソテー

材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
ベーコン	5g	20g	①卵は溶きほぐし、フライパンで炒り卵を作る。 ②ほうれん草は洗って3cmに切る。 ③まいたけはほぐしておく。 ④ベーコンは5mmに切る。 ⑤フライパンに油をひいてベーコンを入れて炒める。 ⑥まいたけを入れ、さっと炒め、ほうれん草を入れ、炒り卵を入れる。 ⑦濃口しょうゆ、塩、こしょうで味付けをする。
ほうれん草	35g	140g	
卵	10g	1個	
まいたけ	7g	28g	
濃口しょうゆ	0.6g	小さじ1弱	
塩	0.1g	少々	
こしょう	0.02g	少々	
サラダ油	適量	適量	

