

ほうれん草と卵とベーコンのマヨ炒め

学校名 鳴峰中学校

材料（大人4人分）

- ・ 油 小さじ1 (4 g)
- ・ ベーコン (40 g)
- ・ ほうれん草 (200 g)
- ・ たまご 3個 (120 g)
- ・ めんつゆ 小さじ0.5 (2.4 g)
- ・ マヨネーズ 大さじ1.5 (18 g)
- ・ 白コショウ 少々 (0.1 g)

旬の食材：ほうれん草

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 128kcal
たんぱく質： 5.4 g
脂質： 10.8 g
塩分： 0.6 g

作り方

- ① ベーコンはせん切り、ほうれん草はざく切りにする。卵は割りほぐしておく。
- ② フライパンに油をしき、卵を入れて半熟のスクランブルエッグを作る。
- ③ 卵を一度取り出し、同じフライパンにベーコンを加えて炒める。
- ④ さらにほうれん草と調味料を加え、ほうれん草がしんなりしてきたら最後に卵を加えて、全体がなじむまでよく炒める。

ワンポイント

ほうれん草のえぐみが気になる場合は、一度ゆでて絞ったものを、よくほぐして加えてみてください。苦みが軽減され、食べやすくなります。



野菜は1日350g食べましょう

～毎月第3日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～