

# ベーコンとほうれん草と きのこのソテー

## 材料

・ベーコン 4枚  
・ほうれん草 1袋  
・しめじ 1/2パック  
・サラダ油 適量

・バター 小さじ1  
・顆粒コンソメ 小さじ1  
・しょうゆ 小さじ1  
・塩こしょう 適量

① ベーコンは1cm幅はばに切っておく

ほうれん草はよく洗って、5cmくらいに切っておく

しめじは石づきを取って、バラバラにする

しっかり水を切ること！



② フライパンにサラダ油あぶらを少しひいて、ベーコンよわびを弱火で炒める

③ しめじとバターを足して中火で炒める

こんがりするまで

④ ほうれん草かりゅうと顆粒コンソメを入れ、しんなりしてきたら  
しょうゆを加えて炒める

⑤ 味見あじみして薄うすかったら、

お好みで

コンソメ or しょうゆ or

塩こしょうちようせいで味を調整する

できあがり！

