



Bacon

朝食の
ドタバタを
解決

カロリー総量 247kcal
塩分 1.8g
(1人分)

ベーコンと野菜のレンジ蒸し

材料	ベーコン	4枚	白ワイン	大さじ2
[2人分]	小松菜、しめじ	各150g	粉チーズ	適宜
	れんこん	100g	塩	粗びき黒こしょう
	洋風スープの素(固形)	1/2個		

- 作り方**
- ① ベーコンは幅2cmに切る。小松菜はざく切りにし、れんこんは厚さ2~3mmの半月切りにし、酢水にさらして水けをきる。しめじは小房に分ける。
 - ② 耐熱皿に小松菜、ベーコン、しめじ、れんこん※の順に入れ、洋風スープの素を刻んで散らし、白ワインと、塩、粗びき黒こしょう各少々をふる。ふんわりラップをし、電子レンジで約10分加熱する。
※れんこんなど火の通りにくいものは、一番上においてレンジ加熱するとよい
 - ③ さっくりと混ぜ、味をみて足りなければ塩少々を加える。器に盛り、粉チーズをかける。