



小松菜としめじとベーコンの玉子炒め



材料(4人分)

小松菜	3束
しめじ	1/2株
ベーコン	3枚
卵	2個
オイスターソース	小さじ1
塩・こしょう	少々
油	大さじ1

作り方

- ① 小松菜は3~4cm、ベーコンは細切りにする。しめじは、石づきを取ってほぐす。
- ② 卵は、ボウルに割って、溶いておく。
- ③ フライパンに、油をひいて、ベーコンを炒める。
- ④ ③に小松菜としめじを入れて、炒める。
- ⑤ 塩・こしょうとオイスターソースを入れて、味付けをする。
- ⑥ ⑤をフライパンの半分に寄せて、空いている半分に卵を入れて炒める。
全体を混ぜて、できあがり。

アピールポイント

小松菜は、「カルシウム・鉄・ビタミンC」が多く含まれている、栄養満点の野菜です。
15分くらいで簡単に作ることができます！彩りもよいです！

