

ほうれん草とベーコンの炒め物

やさい

材料

15人分

ほうれん草 (4cm幅) ……	600g
ベーコン (1cm幅) ……	225g
エリンギ (短冊切り) ……	150g
★ にんにく ……	7.5g
★ 醤油 ……	45g
★ バター ……	15g
油 ……	15g
塩 ……	1.5g
胡椒 ……	0.15g



作り方

ホテルパン 25mm・クッキングシート

準備 ★の調味料を合わせ火にかけておく。(バターが溶ける程度)

1. ホテルパンにクッキングシートを敷き、具材を入れ油を絡める。
2. [1.] に★と塩・胡椒を混ぜ合わせる。
3. **ホットエアー**で **150°C10分**加熱する。

栄養量

1人分

熱量	91kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	7.9g
炭水化物	2.5g
塩分	0.9g