

小松菜とベーコンの 蒸し煮

POINT

小松菜を大ぶりのまま調理して
かむ回数を増やします。
ベーコンのうま味がしみた
やさしい味わいです。



副菜

1人分
97 kcal
食塩相当量
1.3g



KENKO RECIPE ◆ 痛風

小松菜とベーコンの蒸し煮

1人分 97kcal ◆ 食塩相当量 1.3g

材料〈2人分〉

小松菜 … 200g

ベーコン … 薄切り2枚

a { 水 … ½カップ
顆粒ブイヨン … 小さじ½
塩 … 小さじ¼
こしょう … 少量

作り方

- ① 小松菜は根元に十字に切り込みを入れてよく洗い、水けをきる。
- ② ベーコンは長さを4等分に切る。
- ③ フライパンにaを入れて火にかけ、煮立ったら①②を加えてふたをして弱めの中火で1分、上下を返してさらに1分ほど蒸し煮にする。