おすすめごはん「ほうれんとベーコンのチャーハン　」

２

|  |  |
| --- | --- |
| ■ごはんの　（あてはまるものに☑） | ■（あてはまるものに☑） |
| ☑【のましスイッチ】  □【おなかのましスイッチ】、  □【のましスイッチ】 | ☑１０ぐらいでできるもの  □いがない  □のになる  ☑どもがでつくれる  ☑でバランスがよい |
| ■レシピ「ほうれんとベーコンのチャーハン 」 |
| ■できあがりの  C:\Users\527688\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\P9280071.JPG |
| ■、（　4　）  ・ごはん(2)　　　4～5  ・ほうれん　　　　　　1  ・ベーコン　　　　　　　4  ・コンソメ　　　　　　1 ・しょうゆ　　　　　　さじ1  ・こしょう  ・　　　　　(を) |
| ■つくり  ①をく。  ②ほうれんは3㎝くらいにり、ゆでてにさらす。をっておく。  ③フライパンでベーコンをめ、ベーコンからがてきたら、ほうれんとをえ、さっとめる。  ④にがなじんだら、きあがったにまぜる。  ⑤にりつける。 | |
| ■ひとこと  ・にぜるだけのさがポイントです。ほうれんをたくさんべることができます。また、、、たんぱく、ビタミンがそろうので、をみわせるだけでもバランスががります。  ・カットみのほうれんなら、ゆでるなくのままフライパンへれてめることもでき、よりでれます。  ・の（えばねぎのみじん20ｇ）をプラスすると、わったチャーハンになります。 | |