

# あさ おすすめ朝ごはん「ほうれん草とベーコンのチャーハン」

<p>あさ しゅるい ■朝ごはんの種類 (あてはまるものに☑)</p>	<p>じょうけん ■条件 (あてはまるものに☑)</p>
<p>のう めざ しゅしよく ☑【脳の目覚ましスイッチ】主食 めざ しるもの ふくさい ☐【おなかの目覚ましスイッチ】汁物、副菜 からだ めざ しゅさい ☐【体の目覚ましスイッチ】主菜</p>	<p>ぶん ☑10分ぐらいでできるもの あらもの すく ☐洗い物が少ない あさよう じょうびさい ☐朝用の常備菜になる こ じぶん ☑子どもが自分でつくれる いっぴん ☑一品でバランスがよい</p>
<p>めい そう ■レシピ名「ほうれん草とベーコンのチャーハン」</p>	<p>ざいりょう ぶんりょう にんぶん ■材料、分量 (4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん(2合程度) 4~5杯</li> <li>・ほうれん草 1把</li> <li>・ベーコン 4枚</li> <li>・コンソメ 固形1個</li> <li>・しょうゆ 大さじ1</li> <li>・こしょう 少々</li> <li>・塩 (味を調える程度)</li> </ul>
<p>しやしん ■できあがりの写真</p> 	<p>かた ■つくり方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①白飯を炊く。</li> <li>②ほうれん草は3cmくらいに切り、ゆでて水にさらす。水気を絞っておく。</li> <li>③フライパンでベーコンを炒め、ベーコンから脂が出てきたら、ほうれん草と調味料を加え、さっと炒める。</li> <li>④具に味がなじんだら、炊きあがった白飯にまぜる。</li> <li>⑤器に盛りつける。</li> </ol> <p>■ひとことPR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白飯に混ぜるだけの手軽さがポイントです。ほうれん草をたくさん食べることができます。また、炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミンがそろっているので、牛乳を組み合わせただけでも栄養バランスが上がります。</li> <li>・カット済みの冷凍ほうれん草なら、ゆでる手間なく冷凍のままフライパンへ入れて炒めることもでき、より短時間で作れます。</li> <li>・他の野菜(例えば玉ねぎのみじん切り一人20g)をプラスすると、一味変わったチャーハンになります。</li> </ul>