



わが家の
簡単レシピ

ジャガイモとほうれん草と ベーコンのココット



材料（1人分）

ジャガイモ	中 1/2 個
ほうれん草	1~2 株
ベーコン(かたまり)	15g
卵	1 個
とろけるチーズ	ひとつかみ(お好みで。チーズの好きな方はたっぷり)
バター	少々
塩コショウ	少々
油	少々

作り方

- 1 ジャガイモは厚さ 2mm 位の半月切り、ベーコンは適当な大きさの短冊切り、ほうれん草は茹で、食べやすい大きさに切ります。
 - 2 フライパンに油を熱してジャガイモを弱火~中火で炒め、半透明になってきたらほうれん草、ベーコンを入れ炒めます。
 - 3 塩コショウを振りかけてサッと炒めて火を止めます。
 - 4 ココット(耐熱容器)にバターをぬり、2を入れ、とろけるチーズと卵を割入れます。
 - 5 トースターで8分加熱し、白身が生なら更に加熱します。
 - 6 急ぐなら500wの電子レンジで1分加熱し、様子を見ながら10秒ずつ加熱します。玉子が固くならないよう気をつけてください。
- ※卵の破裂を防ぐために必ず3ヶ所位は穴を開けて、ラップして加熱してください。