



『ほうれん草とベーコンのサンドイッチ』



『Spinach and Bacon Sandwich』

材料：1人分

- *食パン2枚*ベーコン3枚
- *ほうれん草100g*卵1個*バター小1

A (*粒マスタード大2* はちみつ大1
マヨネーズ大2 塩少々
*コショウ少々

Ingredients: for 1 person

- * 2 slices of bread * 3 slices of bacon
- * 100g spinach * 1 egg * 1 tsp butter

A (* 2 tbsp whole grain mustard
* 1 tbsp honey
* 2 tbsp mayonnaise a nip of salt
a nip of pepper

作り方

- 1) Aを混ぜておく。
- 2) ほうれん草を茹でる。茹であがったら、水にさらし、水気を切っておく。
- 3) ベーコンを油で焼き、焼きあがったら、余分な油を取る。
- 4) 卵は、塩で下味を付け、スクランブルエッグにする。
- 5) パンにバターを塗ってベーコン、ほうれん草、A、スクランブルエッグ、パンの順番で重ねる。
- 6) ラップ包んで上から軽く押さえる。包丁で好みの大きさに切る。

Instructions

- 1) Put A into a bowl and mix it well.
- 2) Boil the spinach. After boiling, cool them under running water, and drain.
- 3) Bake bacon.
- 4) Season the eggs with salt. Make scrambled eggs.
- 5) Butter the bread and layer bacon, spinach, scrambled eggs, and A and stack the other bread.
- 6) Wrap it in plastic wrap and press lightly. Cut to the proper size.

特産品

ほうれん草

守谷で採れたもの。

はちみつ

市内の花々からミツバチが集めた
はちみつ。季節によって味が変わる。

Specialty product of Moriya

spinach

locally grown

honey

collected by bees from flowers in Moriya
Flavors change with the seasons

おすすめポイント

家族みんなで楽しめます。

Recommendation

This is the menu of family fun.