

生らっきょうとベーコンの塩炒め

生らっきょう 100g
ベーコンスライス 70g
黄色ピーマン 1/4個
豆苗 1/2袋
サラダ油 大さじ2
塩だれ 大さじ3

仕込み

生らっきょうは外側の皮をむいて縦に5mmスライスする
ベーコンスライスは 2cm幅に切る
黄色ピーマンは縦半分に切り種を取り除き
スライスしておく
豆苗は種の部分を切り落とし 半分にする

調理

フライパンに油を入れて中火で良く熱してベーコンを炒める
焼き目がついたら一度ボールなどに取り出す
油を入れて下処理したらっきょうを入れて
中火で炒めスライスした黄色ピーマンを
入れ 取り出しておいたベーコンを戻して
塩だれで味付け 豆苗を入れて完成です

材料費：450円

調理時間35分