



レシピ 4

野菜いため

【材料】（1人分）

ベーコン・・・・・・・・・・ 1枚
にんじん・・・・・・・・・・ 20g(小 1/4 本)
キャベツ・・・・・・・・・・ 30g(中 1 枚)
もやし・・・・・・・・・・ 20g
えのきだけ・・・・・・・・・・ 20g
油・・・・・・・・・・ 小さじ 1
塩・・・・・・・・・・ 0.8g(小さじ 1/5 弱)
こしょう・・・・・・・・・・ 少し

【作り方】

ベーコン、にんじん、キャベツ、えのきだけを 5mm ぐらいの大きさに切る。
もやしを水洗いし水を切る。
フライパンをあたためてから油を入れ、全体にいきわたらせる。
にんじんを入れて、少しやわらかくなるまでいためる。
ベーコン、キャベツ、もやし、えのきだけを入れていためる。
塩とこしょうを加えて、よく混ぜる。

