



西区の

野菜をおいしく♡



とっておきレシピ

ちょっとした手間で、本格的な炒め物に♪



レシピ作成協力者
野菜ソムリエプロ
小熊 尚子氏

小松菜とベーコンの炒め物



【材料】 作りやすい分量(およそ2人分)

小松菜	1束(約200g)
A [油	大さじ1/2強
しょうが	1片
ベーコン	3枚
B [鶏がらスープの素	小さじ2/3
お湯	100ml
オイスターソース	小さじ1弱
砂糖	小さじ1
水溶き片栗粉	大さじ1

【作り方】

- ①小松菜は3cmの長さに切り、キッチンペーパーで軽く水気を取り、油少々(分量外(大さじ3/4程度))をまぶしておく。
しょうがはみじん切りに、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにAを入れて炒め、香りが立ったらベーコンを加えて炒める。
- ③合わせたBを②に入れ、蓋をして強火で2分ほど加熱する。
- ④火を消して水溶き片栗粉を入れ、とろみがつくまで再度加熱する。

(1人分)
エネルギー 183kcal
食塩相当量 1.1g



*切った小松菜に油をまぶしておくことで、短時間で火の通りがよくなり、お店で油通しをしたようなしゃきしゃきの食感に仕上がります。
*小松菜は、根を落とした後、土をしっかりと洗い流してから使用します。

