

野菜の炒めもの ベーコンと

●材料（4人分）

- ・ベーコン 90g
- ・アスパラ 100g
- ・玉ねぎ 90g
- ・ピーマン 110g
- ・にんじん 65g
- ・こしょう 少々
- ・油 4g（小さじ1）

●作り方

- 1 ベーコンは2cm幅、アスパラは5mm斜め切り、玉ねぎ、ピーマンはうす切り、にんじんは太めのせん切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、ベーコンを炒め、アスパラ、にんじん、ピーマン、玉ねぎの順にそれぞれ炒め、こしょうを少々ふって全体を炒める。

●栄養価

エネルギー 125kcal たんぱく質 4.2g 脂質 10.2g 炭水化物 5.9g 食塩相当量 0.5g



家にある材料で簡単調理！
こしょうとベーコンの味付けで食塩控えめ！