



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

キッチン スマイル
Kitchen Smile

お野菜
まるごと
食べま専科
お野菜まるごと
食べレシピ

大根をたくさん食べよう! 大根のベーコン炒め



甘みと水分
のバランスの良い
中心部分が
おすすめ

一人あたりのエネルギー 202kcal	食塩相当量 1.0g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

大根1/4本
厚切りベーコン..... 60g
白だし..... 小さじ2
塩・コショウ..... 少々
オリーブオイル..... 大さじ1

■作り方

- ①大根の皮をむき、1~2mm幅のいちょう切りにする
- ②ベーコンは5mm幅くらいに細長く刻む
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、①を炒め、透き通ってきたら白だしを入れ軽く混ぜる
- ④③に②を加え、軽く炒めて塩・コショウで味を調える

cooking memo