



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.



スライスベーコンを味わおう！ キャベツとベーコンのガーリック炒め



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
190kcal	1.1g	約15分

この表示値は目安です

■材料（2人分）

えびの高原 スライスベーコン・・・1パック
キャベツ・・・・・・・・・・・・・200g
オリーブオイル・・・・・・・・・・・・・大さじ1
にんにく・・・・・・・・・・・・・1片
酒・・・・・・・・・・・・・小さじ1
コンソメ（顆粒）・・・・・・・・・・・・・小さじ1
粗挽き黒こしょう・・・・・・・・・・・・・少々

■作り方

- ①キャベツは、芯を取り除いてざく切りにする
- ②ベーコンは、2cm幅に切る
- ③にんにくは、みじん切りにする
- ④フライパンにオリーブオイルを弱火で熱し、③を入れて香りが立ったら中火にして②を加え、焼き目が付くまで炒める
- ⑤④に①を入れ、しんなりするまで炒めたら、酒、コンソメを加える
- ⑥⑤をお皿に盛り付け、黒こしょうをふる



輪切り唐辛子を加えても美味しくいただけます。

cooking memo