

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}100g

つわぶきとベーコン炒め



調理時間 30分



おすすめポイント

春の野菜の代表格の1つであるつわぶき。あくがとても強いのできちんとあく抜きをすることがポイントです。

1人分野菜量 125g

宮崎県

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}100g

つわぶきとベーコン炒め

(1人分あたり)

| | | |
|-------|-------|----------|
| エネルギー | | 152 kcal |
| たんぱく質 | | 2.5 g |
| 脂質 | | 5.4 g |
| 炭水化物 | | 11.6 g |
| 食塩相当量 | | 1.1 g |

材料 (2人分)

つわぶき 250g

ベーコン 25g

油 大さじ1/2

酒 1/3カップ

A { みりん 小さじ2

砂糖 小さじ1/2

コンソメ 1/2個

こしょうまたはラー油 .. お好みで

作り方

- 1 茹でてあく抜きしたつわぶきを3cmの長さに切る。
ベーコンは5cmの長さに切る。
- 2 フライパンに油を熱し、ベーコンを炒めつわぶきを入れさらに炒め、酒を入れしばらく煮る。
- 3 Aの調味料を入れ、汁気がなくなるまで煮詰める。
- 4 仕上げにこしょうまたはラー油を好みで加える。

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

