

●サクサクパン粉炒め

<栄養量>

エネルギー : 134 kcal
たんぱく質 : 3.3 g
カリウム : 148 mg
リン : 58 mg
食塩相当量 : 0.5 g

<材料 1人分>

アスパラガス…30 g
たまねぎ…20 g
ベーコン…10 g
オリーブ油…6 g (小1.5)
パン粉…6 g (小2)
コンソメ…0.5 g



<作り方>

- 1、アスパラガスははかまを取り、1cm幅の斜め切りにして、たまねぎは1cm幅に切って茹でこぼし、水にさらす。ベーコンも1cm幅に切る。
- 2、フライパンにオリーブ油とみじん切りしたにんにくを入れて、香りが出てきたらベーコンを加える。
- 3、ベーコンの色が変わったら、水気を絞った野菜を加え、軽く炒める。
- 4、パン粉を加えて、全体がきつね色になったらコンソメを加えて味を調える。

◎パン粉が水気を吸わないように、食材の水気はしっかりと絞りましょう

◎春野菜でまとめましたが、他の食材に変えても美味しくいただけます。