



『チンゲンサイとトマトのベーコン炒め』

周南市産“チンゲンサイ”を使用しています。

チンゲンサイを厚揚げやベーコンと一緒に炒めることでボリュームがアップし、食欲をそそる味付けでおいしくいただけます。

【材料】(2人分)

チンゲンサイ・・・1株
トマト・・・・・・・・大1/2個
厚揚げ・・・・・・・・70g
厚切りベーコン・・・40g
にんにく・・・・・・・・1かけ
オリーブオイル・・・大さじ1

【A】
コンソメ・・・小さじ1
ぽん酢・・・小さじ1
砂糖・・・・・・・・小さじ1
こしょう・・・少々

【1人分の栄養価】

エネルギー:172kcal たんぱく質:8.2g 脂質:12.6g 炭水化物:7.9g カルシウム:131mg 食塩相当量:1.3g

【作り方】

- ①チンゲンサイは3～4cm、トマトはくし型に切る。厚揚げは、1.5cm角、にんにくはみじん切り、ベーコンは1cmの短冊切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを熱し、ベーコンを炒める。
- ③油が出てきたら、チンゲンサイの根本を炒め、厚揚げ、チンゲンサイの葉を炒める。
- ④火が通ったら最後にトマトを加えて炒め、Aの調味料を加えて味を調える。

