

アスパラとパプリカの ニンニク醤油炒め



鮮やかな色どりと
ニンニク醤油の香りが
食欲をそそります

< 材料（1人分） >

- ・アスパラ 2本
- ・パプリカ(赤・黄) 各1/8個
- ・ベーコン 1/2枚
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・にんにく 1/2かけ
- ・(お好みで) 輪切り唐辛子
- ・醤油 小さじ1/4

< 作り方 >

- ① アスパラの下部をピーラーで剥き、斜め3cmに切る。パプリカは太めの千切り、ベーコンは1cm幅、にんにくはみじん切りに切る。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子を弱火で温め、香りが立ったら具材を炒める。
- ③ 仕上げに醤油を回しかける。

1人分の栄養価 エネルギー:92kcal 食塩相当量:0.4g