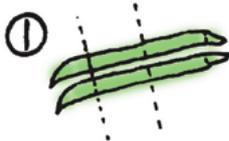




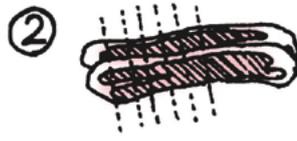
さやいんげんのピリツといため

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
38kcal / 1.4g / 2.7g

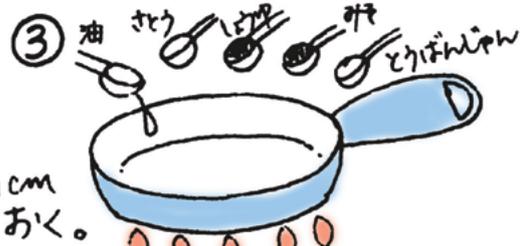
- さやいんげん…12本
- ベーコン…2枚
- しょうゆ…小さじ1
- さとう…小さじ1
- とうぼんじゃん…少々
- みそ…小さじ1
- 油…大さじ1



① さやいんげんは、へたとすじをとって3cm長さに切る。



② ベーコンは1cmはばに切っておく。



③ フライパンに油を入れ①と②をいため調味する。



ししとうのおかかいため

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
43kcal / 1.3g / 2.0g

- ししとう…20コ
- かつお節…1パック
- 油…小さじ2
- しょうゆ…小さじ2



① フライパンに油を入れ、ししとうをいため、しょうゆを入れかつお節をまぶす。

☆ アスパラ、いんげん、きぬさやなどでもおいいですよ!