

かぼちゃといんげんの炒めもの

◆ 材 料(4人分)

材 料	分 量	材 料	分 量
かぼちゃ	160g	にんにく	1かけ
さやいんげん	100g	赤唐辛子	1/2本
しめじ	80g	オリーブ油	大さじ1
ベーコン	2枚	塩・こしょう	各少々

◆ 作 り 方

- ① かぼちゃは5mmくらいの厚さに切り、レンジで加熱する。
- ② さやいんげんは、斜めに切って茹でる。
- ③ しめじは、石づきを除いて小房に分ける。
- ④ ベーコンは、2cmくらいの幅に切る。
- ⑤ にんにくは、みじん切り、赤唐辛子は種を除いて輪切りにする。
- ⑥ フライパンにオリーブ油を入れて火にかけ、にんにく、赤唐辛子を加えて炒める。
- ⑦ ⑥にかぼちゃを入れて弱火にかける。
- ⑧ ⑦にしめじ、ベーコンを加えて炒める。
- ⑨ さやいんげんを加えて、塩・こしょうで調味し、器に盛りつける。

◆ 1人分の栄養成分

エネルギー	74kcal	食物繊維	2.5g
たんぱく質	3.2g	塩 分	0.5g
カリウム	333mg		