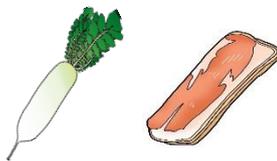


「パワーアップ! 朝ごはん」

甘くておいしい大根で!

大根とベーコン炒め



〈材料 4人分〉

大根 1/4本(50g)

ベーコン 50g

バター 5g

こしょう 少々

しょうゆ 小さじ1

〈作り方〉

① 大根は2cmのサイコロに切る。

ベーコンは2cm幅に切る。

② 大根は耐熱容器に入れてラップをかけ、500Wの電子レンジで3分加熱する。

③ フライパンでバターを溶かし、ベーコンを炒める。大根を加えてこしょうとしょうゆで味付する。

大根の葉を刻んで一緒に炒めても良いです。

