

毎月19日は食育の日

健幸レシピ



6月

じゃがいもとアスパラのソテー

【材料(2～3人分)】

じゃがいも 2～3個
アスパラ 1束(3～4本)
ベーコン 2枚
バター 10g
コンソメ 小さじ1/2
黒こしょう 少々

【作り方】

1. じゃがいもを細切りにし、レンジ(600w)で2分加熱する。アスパラは斜め切り、ベーコンは細切りにする。
2. フライパンでベーコンを炒め、アスパラも加えさらに炒める。
3. じゃがいもとバターを加え炒め合わせる。
4. コンソメを加え、黒こしょうをふりかけたら出来上がり！

健幸ポイント💡

コンソメを粉チーズ大さじ1に変えとコクがアップ!!
減塩にもつながります♪