

～そらまめじゃがベーコンレシピ～



みつみ浜乃木保育園

<材料> 約4人分

- ・じゃがいも・・・中2コ（約200g）
- ・ベーコン・・・3枚
- ・そらまめ・・・約10粒
- ・みりん・・・小さじ1
- ・醤油・・・小さじ1
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・サラダ油・・・大さじ1



<作り方>

- ①そらまめをさやから出し、皮の黒い部分に切り込みを入れておく。
- ②沸騰したお湯に塩を入れ（小さじ1）中火にしてそらまめを入れて2分ゆでる。
- ③茹であがったら水気を切り、そらまめの皮をむく。
- ④ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ⑤じゃがいもは、皮をむき、小さめの一口大にして、レンジで竹串が通るくらいまで加熱しておく。
- ⑥フライパンに、オリーブオイルを入れ、ベーコンを炒める。
- ⑦じゃがいもと、そらまめも入れて炒め合わせ、みりんと醤油、砂糖で味をつけたら完成♪