



Bacon

お弁当の
マンネリを
解決

れんこんのベーコン炒め

材 料 1人分 カロリー総量 144kcal 塩分 0.9g

[2人分] ベーコン 2枚 白いりごま 大さじ1
 れんこん 50g オリーブオイル 酒 塩
 にんにく ひとかけ 粗びき黒こしょう

- 作り方**
- ①ベーコンは幅1cmに切る。れんこんは皮をむいて厚さ2～3mmの半月切りにし、酢水にさらす。にんにくは薄切りにする。
 - ②フライパンにオリーブオイル大さじ1/2、にんにくを中火で熱し、香りがたったら水けをきいたれんこん、ベーコンを加えて炒める。れんこんが透き通ったら酒小さじ1をふり、塩、粗びき黒こしょう各少々で調味し、白いりごまをふる。

ハムとキャベツのまきまき

材 料 全量で カロリー総量 151kcal 塩分 1.5g

[作りやす
い分量] ロースハム 4枚 スライスチーズ 1枚
 キャベツの葉 1枚

- 作り方**
- ①キャベツはしんを除いて1分ほど電子レンジで加熱し、水けを拭く。チーズ、ハム1枚をのせて巻き、食べやすい大きさに切る。
 - ②残りのハム3枚を半分に切り、切り口を下にして①に巻く。

ソーセージとにんじんのしりしり

材 料 1/4量で カロリー総量 98kcal 塩分 0.9g

[作りやす
い分量] ウインナーソーセージ 4本 しょうが ひとかけ
 にんじん 1本 ごま油 酒 塩 粗びき黒こしょう
 溶き卵 1個分

- 作り方**
- ①ソーセージは厚さ4～5mmの輪切りにする。にんじん、しょうがは千切りにする。
 - ②フライパンにごま油大さじ1/2を中火で熱し、しょうがを炒める。香りがたったら、にんじんを加えてしんなりするまで炒める。ソーセージを加えて炒め、酒小さじ1、塩ふたつまみ、粗びき黒こしょう少々をふる。
 - ③溶き卵を加えてざっと大きく混ぜて炒め合わせる。