



なすとベーコンの炒め物～しょうが風味～



材料(4人分)

なす	4 個
ベーコン	4 枚
しょうが	1 かけ
塩・こしょう	少々
油	小さじ1と1/2

作り方

- ① なすは、一口サイズにする。しょうがを千切りにする。
- ② ベーコンは、2 cmに切る。
- ③ フライパンに油をひいて、中火でなすを炒める。焼き目がついたら、弱火にする。
- ④ ベーコンとしょうがを入れ、中火で炒める。
- ⑤ ④しょうがの香りがしてきたら、弱火にし、塩・こしょうを入れる。
- ⑥ お皿に盛りつけて、完成。

アピールポイント

邑楽町産のなすを使用しました。夏バテ防止、朝にスッキリした気持ちになれるように、「しょうが」を入れました。なすの味を感じられるように、薄味にしました！

