

2025年1月号

【料理名】長いもとベーコンのにんにくマヨ炒め



【献立】

鶏ささ身入りコールスロー
きのこのマリネ

【調理時間】15分

【カロリー】392 kcal

【塩分】1.8g

【主材料】(2人分)

長いも……300g

ベーコン(ブロック)……80g

玉ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 個(100g)

A マヨネーズ……大さじ2

A おろしにんにく…… $\frac{1}{4}$ 片分

A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$

パセリ(みじん切り)……大さじ2

【作り方】

1. 長いもは皮をむいて5cm長さに切り、1cm幅の棒状に切る。玉ねぎは縦に薄切りにする。ベーコンは7~8mm幅の棒状に切る。
2. Aは混ぜ合わせる。
3. フライパンにオリーブ油大さじ $\frac{1}{2}$ を中火で熱し、長いもを並べ入れる。ときどき返しながらから3分ほど焼き、こんがりとしたら玉ねぎとベーコンを加え、玉ねぎがしんなりとするまで2分ほど炒める。
4. ②を加えてからめ、パセリを加えてさっと炒め合わせる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。