

ベーコンを加えることでコクがでます

ベーコン入り にんじんしりしり



材 料		(4人分)	作 り 方
ニンジン	1本 (150g)		① ニンジン皮を除き、しりしり器などを使って細くスライスする。
ベーコン	3枚		② ベーコンは細切りにする。フライパンにベーコンを入れて弱火で炒め、脂が出たら①を加えて炒める。塩、ごま油を加えてさらによく炒める。
ごま油	小さじ1		
塩	小さじ1/3		③ 卵は割りほぐし、②に加えて炒めたら、皿に盛り付ける。
卵	1個		

『JA広報通信』赤堀料理学園校長 赤堀博美

東京都文京区小石川生まれ。管理栄養士。日本女子大学大学院食物栄養学専攻修了。日本女子大学非常勤講師、十文字学園女子大学非常勤講師、日本フードコーディネーター協会常任理事。