



## アスパラガスとじゃがいもの簡単炒め



### 材料 【2人分】

|        |        |
|--------|--------|
| アスパラガス | 3本     |
| ベーコン   | 2枚     |
| じゃがいも  | 1個     |
| パプリカ   | 1/2個   |
| 塩      | 小さじ1/3 |
| こしょう   | 少々     |
| サラダ油   | 小さじ1   |

エネルギー  
**170**  
kcal

塩分  
**1.0**  
g

野菜量  
**77**  
g

(1人分)

### 作り方

- 1) アスパラガスは根元の皮をむき、2cmの長さに切る。ベーコンも2cm幅に切る。パプリカは細切りにする。
- 2) じゃがいもは1cm角の拍子切りにし、600Wの電子レンジで2分加熱する。
- 3) フライパンにサラダ油を熱し、アスパラガス、ベーコン、パプリカを入れて炒める。
- 4) じゃがいもを入れて炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。



対象  
どなたでも

### Cooking Point

- じゃがいもは火を通しすぎると崩れやすいので、さっと炒め合わせましょう。