

家

□IE no HIKARI

の

食と農から
始まる。
JAグループの
ファミリー・
マガジン

光



土に触れ、作物の
生長をめぐる喜び
本木雅弘

8
August
2025

大正14年6月27日第三種郵便物承認 令和7年8月1日発行 毎月1回1日発行 第101巻第8号

特集
体調を整え、
夏バテ知らず！
栄養たっぷり
夏ごはん

戦争を伝える
未来へのバトン
ここに
宝で稼ぐ！

家の光レシピー

おすすめ

ナスとベーコンの塩炒め

～ まろやかな酸味が味の決め手 ～

<調理> ●吉田勝彦 『家の光』2025年8月号「家の光料理カード」掲載

材料(2人分)

ベーコン(スライス) 70g
ナス 2本(140g)
オクラ 2本(20g)
ニンニク 1かけ
A [水 大さじ2
酢・酒 各大さじ1
塩 ひとつまみ
粗びき黒コショウ 少々
サラダ油

作り方

- ①ナスは皮付きのまま縦 6～8等分に切り、オクラは斜めに3等分にし、ニンニクは粗みじん切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンに油大さじ2を中火で熱し、ベーコン、ニンニク、オクラを加えて香りが出るまで炒める。
- ③ナスとAを加え、ナスに火が通るまで3～4分炒める。

