おすすめ 家の光レシピ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●吉田勝彦　『家の光』２０２５年８月号「家の光料理カード」掲載

ナスとベーコンの塩炒め

～ まろやかな酸味が味の決め手 ～

エネルギー
２７７ｋｃａｌ
塩分１.２ｇ
調理時間１０分

材料（二人分）

- 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

❶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。

❷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。

❸ナスとＡを加え、ナスに火が通るまで3～4分炒める。

8月号好評発売中

お問い合わせ・お申し込みはＪＡ窓口まで