

沢山入ってアレンジを楽しまよ

セロリとベーコン さっと火炒め

● 材料 (作りやすい分量です)

- セロリ 5本
- ベーコン かつまりの物 1本
- にんにく つぶしたものの1片
- 唐辛子 1本
- オリーブオイル 大さじ2
- 塩 リツタ

● 作り方

1. セロリは葉の方は塩を入れた水と鍋に沸騰させ、さっとゆで、小さくきざむ
セロリは筋をとって、ななめに5mm幅でスライス
2. フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子、ベーコンは5mm幅にスライスし、弱火で炒め、ベーコンに色がついてきたら、セロリを入れ食感が残るくらい炒め、塩をふり、きざんだセロリの葉を入れ混ぜたら出来あがり

アレンジ①

パスタにの

- * 麺をゆでて、さっと火炒めをあわせるだけ
セロリとベーコンのペパロニチー

② チャーハンにの

- * 炒めた、ごはんを、さっと火炒めを入れあわせる

- * お弁当のおかずにもOK!!

～冷蔵で3日～

ポイント
セロリの葉も、ムダなく
使い、別にゆでることで
色がキレイです。