

やってみよう!

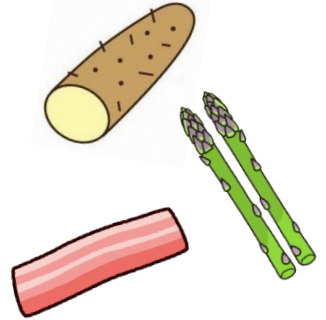


おうち de クッキング

長芋とアスパラの炒め物

材 料

- ・長芋
- ・アスパラ
- ・ベーコン
- ・塩・こしょう



※サラダ油



長芋は免疫力アップ↑
アスパラは疲労回復に効果あり

作り方

- ①長芋は短冊切り、アスパラはななめ切りにする。
ベーコンは1cm幅に切る。



- ②フライパンに油を熱し、ベーコン、アスパラ、長芋の順に炒める。

- ③長芋に軽く火が通ったら、塩・こしょうをして出来上がり。

カンタン♪すぐ火が通る



ポイント

長いものはシャキシャキ感を残して仕上げます!