

11月のメニュー

じゃがいもと ピーマンの炒め物

材 料

ベーコン	80g
ピーマン	3個
じゃがいも	300g
ゴマ油	大さじ1
コンソメ顆粒	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/2
塩コショウ	少々

①

① 下準備

ベーコン … 1cm幅に切る。

ピーマン … 細切りにする。

じゃがいも … 一口大に切って、下茹^ゆでする。

つまようじがささったら
ザルにあげて、よく水を切る

② フライパンにゴマ油とベーコンを入れ、弱火でこげめがつくくらいじっくり炒^{いた}める。

③ 中火にし、ピーマンと調味料①を入れて、少し炒める。

④ じゃがいもを加えて、全体にからめながら炒める。

⑤ 味見して、薄^{うす}ければコンソメを足す。

できあがり！