

## とっておきレシピ RECIPE

### ヘルシーイタリアン炒め



#### 材料

(2人前)

くろっぺ[黒豆モヤシ](100g)

ベーコン(1cm幅に切る)(1本)

ほうれん草(ざく切り)(50g)

しめじ(1/2袋)

キャベツ(40g)

おろしニンニク(大さじ1)

オリーブオイル(適量)

タカノツメ(適量)

塩(適量)

こしょう(適量)

トマトピューレ(大さじ1)

水(大さじ1)

コンソメ(粉末)(大さじ1)

#### 作り方

1. 鍋にオリーブオイル、おろしニンニク、タカノツメを入れ、よく混ぜる。
2. 火を入れ、香りがするまで炒める。
3. ベーコンを入れ炒め、次に、しめじ、キャベツ、ほうれん草、くろっぺの順番に炒める。
4. 水、コンソメを加える。
5. 塩・こしょうで味を調え、最後にトマトピューレを混ぜて、出来上がり。