

いんげんの パルメザンソテー

材料 3人分

- いんげん 180g
- ベーコン 30g
- オリーブ油 小さじ 1.5 杯
- おろしにんにく 小さじ1/3 杯
- 粉チーズ 大さじ 2 杯
- 塩 小さじ1/3 杯
- こしょう 少々



✚ 1人分 87 kcal 塩分 1.0g

作り方

1. いんげんは筋を取り茹で冷水で冷ます
2. 水気をきり食べやすい長さに切る
3. ベーコンを5mm幅に切る
4. フライパンを熱しオリーブ油を加えベーコンをカリカリになるまで炒める、
5. 4. にんにく、いんげんを加え炒め、塩コショウをする
6. 火を止め、粉チーズを合わせて出来上がり♪

延山会 西成病院 栄養科 2017.7

