

いんげんの パルメザンソテー

材料 2人分

- いんげん 120g
- ベーコン 20g
- オリーブ油 小さじ 1杯
- おろしにんにく 0.5cm
- 粉チーズ 大さじ 1.5杯
- こしょう 少々



1人分 95 kcal 塩分 0.4g



作り方

- 1・いんげんは筋を取り茹で、水気をきり食べやすい長さに切る
- 2・ベーコンを5mm幅に切る
- 3・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、
- 4・3ににんにく、いんげんを加え炒め、塩コショウをする
- 5・火を止め、粉チーズを合わせて出来上がり♪

社会医療法人延山会 西成病院 栄養科

