栄養学科の学生が
考えました！

小松菜の彩り フレッシュ炒め

所要時間
15 MIN

夏でもさっぱり
炒め物が食べたい！





【材料（4人分）】

・小松菜	―	100ｇ
・ミニトマト	―	15　ｇ
・赤パプリカ	―	38　ｇ
・なす	―	25　ｇ
・キウイフルーツ	―	50　ｇ
・ベーコン	―	50　ｇ
・オリーブオイル	―	5　ｇ
・塩		お好み
・胡椒		お好み

【作り方】

①小松菜は3cm幅に切って茎と葉に分ける。トマトはくし切り、キウイフルーツは1cm角に切る。ベーコンは短冊切り、パプリカは細切りにする。

②フライパンにオリーブ油を熱し、小松菜の茎とベーコンを炒める。続いて葉とパプリカを加え、さっと炒める。

③トマトを加えて軽く温め、塩胡椒で味を調える。

④器に盛り付け、キウイフルーツを飾る。