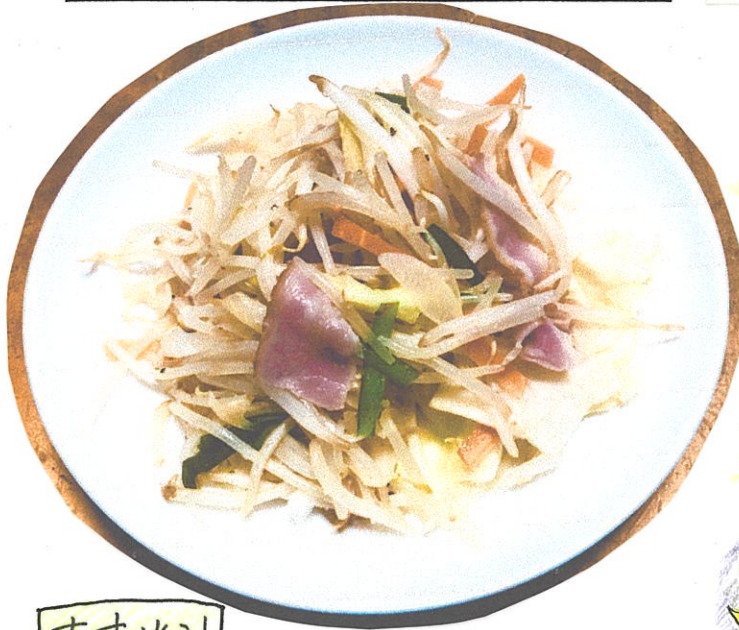
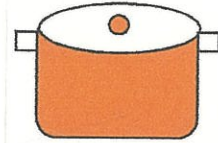


このレシピで

野菜が **200 g**  
とれます♪

ここがスゴイ！！



夜に食べたい！

簡単ヘルシー

ガーリック野菜炒め



### 材料

- ベーコン 2~3枚
- カット野菜ミックス (野菜炒め用) 1袋 (200g)
- サラダ油 大さじ1
- チューブにんにく 3cm程度 フレークや通常のにんにくのみじん切りもOK
- 塩こしょう 適量
- ブラックペッパー お好みで

### 作り方

- 1 サラダ油をフライパンに入れ、弱火にかける。
- 2 にんにくを加え、香りが立つまで炒める
- 3 ベーコンを好きなサイズにちぎってのせ、塩こしょうをふる
- 4 野菜を1袋全てベーコンの上へのせる
- 5 蓋をしてやや弱めの火で5分蒸し焼きにする
- 6 蒸し終わったら、全体を混ぜて味をなじませる
- 7 盛りつけたら完成！

鎌倉女子大学 実習生