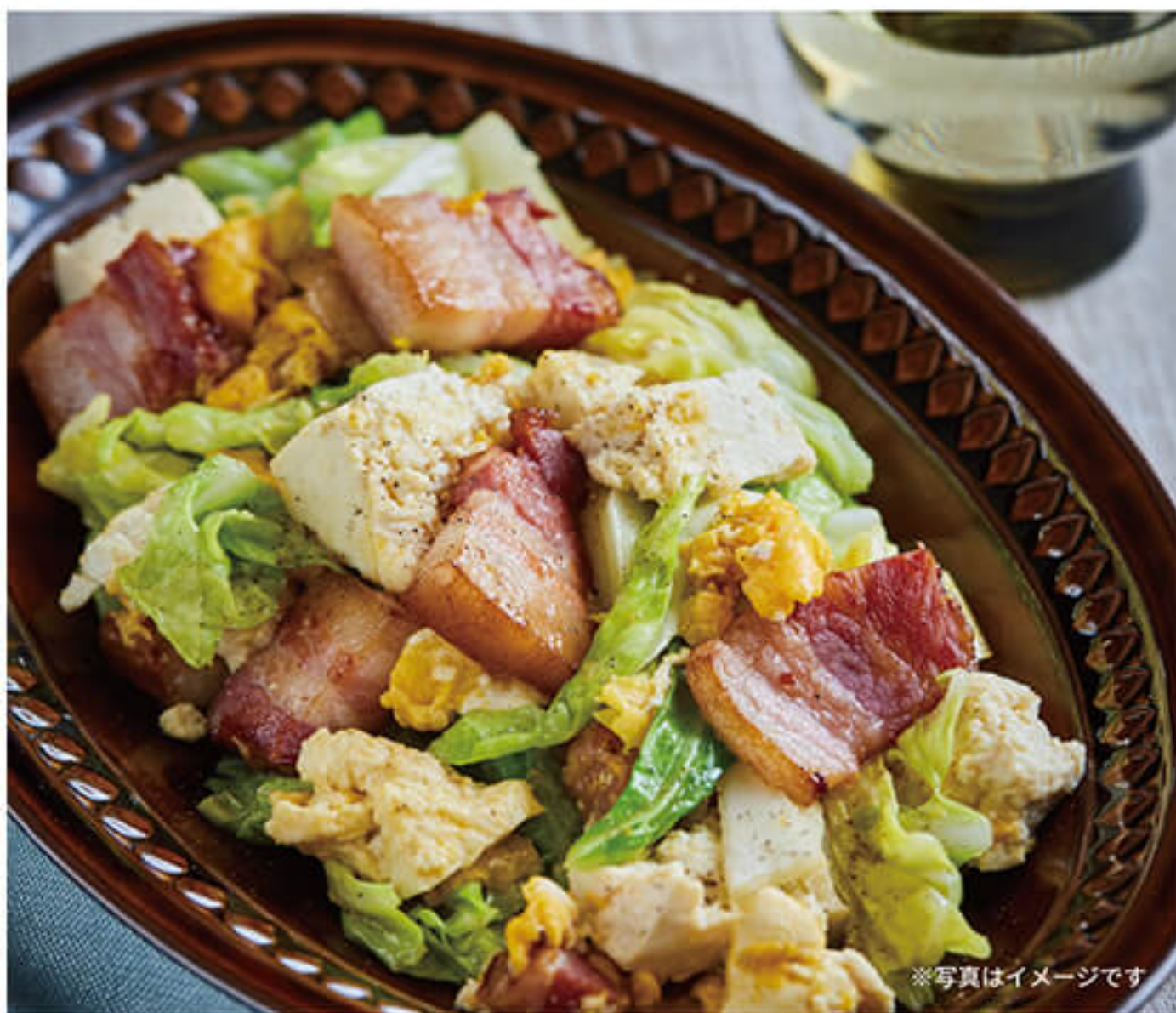


ベーコンのさっぱりチャンプルー



※写真はイメージです

使った商品はこちら



QUEEN'S ISETAN

熟成ベーコンブロック

山形県産豚バラをじっくり
10日間熟成させて、桜チップで
スモークしました。

ベーコンのさっぱりチャンプルー

[材料(2人分)]

熟成ベーコンブロック	90g
キャベツ	5枚
卵	1個
木綿豆腐	1/2丁
塩・胡椒	少々

[作り方] 調理時間:約15分

1. ベーコンブロックは1cm幅に厚めに切り、キャベツはひと口大のざく切りにする。
2. 木綿豆腐はしっかり水切りをしてから、ひと口大に崩しておく。
3. フライパンにベーコンを入れたら、上下裏返しながらかじりと焼く。こんがり焼けてきたら、キャベツを加え、ベーコンから出た脂をからめながら炒める。
4. 3を塩・胡椒で調味したら豆腐を加え、最後に溶き卵を流し入れ、半熟になったら全体をまぜあわせる。

[このレシピ1人分のたんぱく質量]

約18g(1日分の摂取の約36%)