

(株)フォレストファーマシー  
管理栄養士監修



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！  
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪  
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局



# フライパンで簡単！ 長いものバター醤油ソテー



1人分  
栄養価

- ・エネルギー 213kcal
- ・たんぱく質 5.6g
- ・脂質 8.5g
- ・炭水化物 27.3g
- ・食塩相当量 2.4g

## 材料（2人分）

- ・長いもの 10cm長さ（約300g）
- ・ベーコン 2枚
- ・バター 10g
- ★にんにく 1片分（またはチューブで2cm）
- ★醤油 大さじ2
- ★酒 大さじ1
- ★砂糖 小さじ2
- ・片栗粉 小さじ1（水溶き片栗粉用）
- ・小ねぎ 適量

## 作り方

- ① 長芋は皮をむいて、1cm幅の半月切りにする。
- ② ニンニクはみじん切りにする。
- ③ ベーコンを1cm幅に切る。
- ④ フライパンにバターを熱し、②を加えて中火で加熱。
- ⑤ ニンニクの香りが立ったら、①・③を入れて中火で焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ 焼き色がついたら、★を加えて中火で炒め合わせる。
- ⑦ 全体に味がなじんだら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、火から下ろしてお皿に盛り付け、お好みで小ねぎを散らせば出来上がり♪



チェック  
ポイント

① 長いものシャキシャキ感が好きな人はサッと火を通し、ホクホク感が好きな人は焼き色をつけるのがオススメ♪



アレンジ  
ポイント

① 刻み海苔を散らしても Good

こんなレシピがほしい！  
その声、  
お聞かせください！！



←こちらのQRコードを読み取り、  
レシピに関するアンケートに  
ご回答ください！後日、ご希望  
のレシピを薬局内掲示または  
SNSで配信いたします！