

## とうがんとベーコンの炒め物



### 材料（3～4人前）

とうがん正味	500g位
ベーコン	80g
セルリー	1本
黒こしょう(あらびき)	少々
サラダ油	少々
醤油	大さじ1
うま味調味料	少々

---

### 作り方

- 1) とうがんは、種・わた・皮を取り、厚さ5～6ミリ位に切る。  
ベーコンは食べやすい大きさに切る。  
セルリーはすじを取り、薄くななめスライス切りにする。
- 2) フライパンに油を入れ熱しベーコンを炒めてから、とうがんとセルリーを入れて炒め、とうがんに透き通ってきたら、醤油・うま味調味料を入れ混ぜ、炒め出来上がり。