

しゅん しゅん

春の旬を召し上がれ

# 白カブと春野菜の ガーリック炒め

〈材料 2人分〉 1人前 144kcal

ベーコン	2枚
スナップえんどう	10本
白カブ	1個
玉ねぎ	1個
にんじん	1/3本
にんにく	1片



オリーブ油	大さじ1
コンソメ顆粒	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

しゅん しゅん

春の旬を召し上がれ

# 白カブと春野菜のガーリック炒め

🍅🥒🍎🥕🍆 お手軽レシピ  
はこだてごはん



- スナップえんどう：筋を取る
- にんじん・にんにく：千切りにする
- 白カブ・茎：縦に半分にしてから1センチ幅に切る  
茎の根本は千切りにする
- 玉ねぎ・ベーコン：1センチ幅に切る

しゅん しゅん

春の旬を召し上がれ

# 白カブと春野菜のガーリック炒め

🍅🥒🧅 お手軽レシピ 🥕🌿🍆  
はこだてごはん



- スナップえんどうを1分ほど茹で 斜めに2等分する
- 同じ鍋で千切りしたにんじんを茹でる
- 茹で上がったら水で冷ます

しゅん しゅん

春の旬を召し上がれ

## 白カブと春野菜のガーリック炒め

🍅🥬🍎🥕🍆 お手軽レシピ  
はこだてごはん



- ① フライパンを中火にかけて オリーブ油を熱し 白カブ・玉ねぎ・ベーコンをいれて炒める
- ② 野菜に火が通ってきたら 茹でたスナップえんどう・にんじん・にんにくを加えてさらに炒める
- ③ 全体がしんなりしたら コンソメ顆粒・塩・こしょうで味付けをして完成