

パセリとベーコンのソテー

<< ビタミンKたっぷりのパワーソテー！ >>



-----材料（2人分）-----

パセリ	120 g
厚切りベーコン	1枚
オリーブオイル	大さじ3
ニンニクのみじん切り	1個分
塩	小さじ1/4
ブラックペッパー	適量



-----作り方-----

- ① パセリの葉を細枝ごと外す。
- ② フライパンに、オリーブオイル、厚切りベーコンを入れて弱火にかけ、焼き色がつくまで焼く。
- ③ ニンニクのみじん切りを加え、香りが立ってきたら強火にしてパセリを一気に加える。色が変わったら、塩、ブラックペッパーで味を調える。

※POINT

パセリは炒めすぎると苦さが出るので注意。パスタとよく合います。

注意！

パセリはアピオール成分を含んでいます。妊娠中・授乳中の方は摂取をお控え下さい。