



287Kcal. 塩分1.0g (1人分)、調理時間20分

<材料> 4人分

スナッフエンドウ 150g
まいたけ 1パック
ベーコン 70g
なま麩(桜海老) 1/2本
炒め用サラダ油 大さじ1
にんにくみじん切り 1片分
A スーフカップ1/2
酒 カップ1/4
生クリーム カップ1/2
塩こしょう少々

<作り方>

1. スナッフエンドウは筋を取りななめ半分に切る。まいたけは小房に分ける。ベーコン、なま麩は5mm幅に切る。
2. 鍋にサラダ油とニンニクを入れ炒め、1.を入れ炒める。
3. Aを入れさっと煮、生クリームを加え、塩こしょうで味を整える。