

## 人参と赤ピーマンのソテー

---

\*材料\* (1人分)

にんじん	25g
赤ピーマン	15g
ベーコン	4g
にんにく	少々
パセリ	少々
塩こしょう	少々
サラダ油	1cc



\*作り方\*

- ①ピーマンは細く切る。ベーコンは1センチ幅に切る。にんにくはすりおろす。
- ②にんにくを炒め、にんじん、ベーコン、ピーマンを炒め、塩こしょうする。
- ③みじん切りのパセリを加え、混ぜる。