

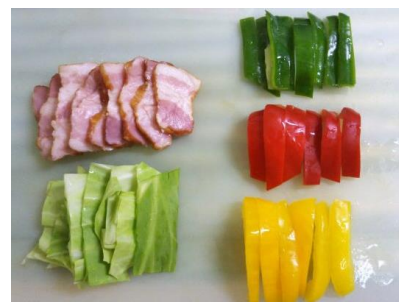
《カラフルソテー》



【材料】	4 人分
ベーコン	・・・ 30 g
キャベツ	・・・ 2 枚
赤ピーマン	・・・ 1/2 個
黄ピーマン	・・・ 1/2 個
ピーマン	・・・ 1 個
油	・・・ 大さじ1
塩	・・・ 少々
こしょう	・・・ 少々
醤油	・・・ 少々

【作り方】

① ベーコン、キャベツは食べやすい大きさに、ピーマンは薄切りにする。



③ フライパンに油をひいて、ベーコンを炒め、キャベツ、ピーマンを炒める。



④ 塩、こしょう、醤油を加えてできあがり！

ピーマンの中でも赤ピーマンは完熟している分、カロテンやビタミンCがたくさん含まれています。