

夏野菜とみかんのバター炒め

1人分 232Kcal



【材料（4人分）】

みかん（正味）	400g
ズッキーニ	300g
長芋	300g
トマト（中）	2コ
ブロックベーコン	150g
バター	20g
にんにく	少々
黒こしょう	少々
塩	少々
ピンクペッパー	少々
酢水	少々

【作り方】

- ①みかんは皮をむき1房ずつにわけておく。
- ②ズッキーニは7mmの輪切りにする。長芋はヒゲをガスで焼き7mmの輪切りにし酢水につける。トマトはくし形に切る。ブロックベーコンは5mmの厚さに切る。
- ③フライパンにバターとにんにくのみじん切りを加えて少し炒め、ズッキーニと長芋を炒め、ブロックベーコンも炒める。
- ④少し火を弱めて③の中に①のみかんとトマトを加えて炒め、黒こしょうと塩で味付けする。
- ⑤器に盛り、ピンクペッパーを上には散らしていただく。

* 温州みかんの旬は10月～3月。ハウスみかん使用でもOK。今回の料理は大きいみかんの方が良い。