

# しめじガーリック炒め

【材料 4人分】

- しめじ 1パック(200g)
- アスパラ 8本(160g)
- ベーコン 8枚(140g)
- にんにくチューブ 小さじ1(4g)
- オリーブ油 大さじ1/2(6g)
- 塩 少々
- 胡椒 少々

## しめじ

栄養：しめじはビタミンDを多く含み、カルシウムの豊富な食品と一緒に摂るとカルシウムの吸収を助けてくれる。

健康情報：おなかの調子を整え、免疫力向上が期待できる。

## 【作り方】

1. アスパラの根の硬い部分とはかまを取り除き、食べやすい長さに切り、茹でておく。
2. しめじの石づきを取り除き、ほぐす。
3. ベーコンを食べやすい大きさに切る。
4. フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコンを炒める。
5. しめじとにんにくチューブを加えて炒め、しめじがしんなりとしてきたらアスパラを加えて炒め、塩・胡椒で味を調えたら出来上がり。