



【 里芋ガーリック炒め 】

◆ 材料（4人分）

里芋	300g
にんにく	大1片
ベーコン	60g
サラダ油	適量
塩	少々
黒こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1

◆ 里芋ガーリック炒めの作り方

1. 里芋は皮をむき、マッチ棒くらいのせん切り（細切り）にし、ベーコンも同様に切ります。にんにくは薄切りにします。

【一口メモ】

里芋は洗って乾かしてから扱うと、手がかゆくなりません。
手とまな板も乾かしておきます。

2. フライパンにサラダ油とにんにくを入れて火をかけ、ベーコン、里芋を炒めます。
3. 3分ほど炒め、里芋に軽く焼き色が付き、透き通るくらいになったら、塩、黒こしょう、しょうゆで調味します。

【一口メモ】

里芋を炒めることで、ホクホク感とシャキシャキ感を味わうことが出来ます。