

# 長いもとエリンギのソテー

～ベーコンのうま味をごま油の風味で～



## 材料 (2人分)

長いも	100g
エリンギ	60g
パプリカ (赤)	30g
パプリカ (黄)	30g
ピーマン	30g
ベーコン	20g
ごま油	大さじ 1/2
めんつゆ (2倍希釈)	大さじ 1/2
こしょう	少量

## 作り方

1. 長いもは厚めに皮をむき、3センチ長さの拍子木切りにする。  
ベーコンは1センチ幅に切る。  
エリンギは3センチ長さ、2センチ厚さの短冊切りにする。  
パプリカは横半分にし、1センチ幅に切る。  
ピーマンは、1センチ幅に切る。
2. フライパンにごま油を熱し、ベーコン、長いもを炒める。  
長いもが透き通ってきたら、エリンギ、パプリカ、ピーマンを加え、さらに1分ほど炒める。  
めんつゆ、こしょうで調味する。