

## レタスとベーコンの重ね蒸し煮

部門	作成者
パン	高柳 地恵子
セールスポイント	片手一杯の野菜がとれる



特に工夫した点	最初にフライパンを弱火で熱しながら、食材の調理に取りかかると良い。
---------	-----------------------------------

材料費と調理時間	4人分・約500円 調理時間・約10分
----------	------------------------

	材料(4人分)・分量	作り方
レタスとベーコンの重ね蒸し煮	ベーコン 4枚 レタス 300g 玉ネギ 150g ニラ 50g 塩こしょう 少量 水 50cc 白ワイン 30cc 油 少量 粉チーズ 好み	①ベーコンは半分に切る。 ②玉ネギは横に薄切りする。 ③ニラは長さ2cm位にざく切りする。 ④レタスは手でちぎる。 ⑤熱したフライパンを軽く油でふき、その中に②の玉ネギを広げて入れる。次に④のレタスを広げて重ね、③のニラを散らし、水を加えて塩こしょうをひとつふりして、フタをして3分程むし煮する。 ⑥⑤に①を重ねて加え入れ、白ワインをかけて再度フタをして3分程蒸し煮する。 ⑦器に盛って粉チーズをかける。