

長芋乱切りを使ったレシピ

# ガーリックバター炒め



## < 材料 >

- ・長芋乱切り … 250g
- ・ベーコン … 50g
- ・にんにく … 適量
- ・バター、醤油、塩コショウ … 適量



## < 作り方 >

1. 長芋乱切りを揚げる。
2. ベーコンとにんにくを炒める。
3. 2にバターと長芋乱切りを入れ炒める。
4. 醤油・塩コショウで味付けをする。

長芋乱切り  
100gあたり: 136kcal



イースタンフーズ株式会社