

ソフトケールのベーコンソテー



材料 2 人分

ソフトケール	1 束 (100g)
玉ねぎ	1/4 個 (50g)
ベーコン	10g
オリーブオイル	大さじ 1/2
塩・コショウ	少々
パルメザンチーズ	適宜
にんにく	1 かけ



作り方

- ①ソフトケールはよく洗って食べやすい大きさに切る。
- ②玉ねぎをみじん切りにする。ベーコンは食べやすい大きさにきる。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。
香りがたったらベーコンを入れる。
- ④玉ねぎをいれて火を通す。
- ⑤ソフトケールを入れて塩・こしょうをする。
- ⑥皿に盛ってパルメザンチーズを振りかける。