

# 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切る。
- 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。  
香りがたらべーコンを入れる。
- 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。