

ダイエット料理



材料

梅干し 大2個

ベーコン {ハムやウインナー2枚}

ごま油 大1

ご飯 茶碗1杯分

ブラックペッパー 適量

作り方

1 梅干しの種を抜き、包丁でたたく。 2 ごま油を入れたフライパン
ベーコンを切る。 に梅干しベーコンを入れ炒

める。

3 ご飯を入れて炒める。

最後にブラックペッパーを入れて

完成！

梅干しを入れる事でさっぱり！

ぜひ、作ってみては？