



BIG HELLO

にんにくスプラウト(葉にんにく) おすすめレシピ①

色々なレシピのあるにんにくスプラウト。
簡単で美味しいメイン料理に大変身! 是非おためしください。

★ 食べる野菜スープ ガーリック風味 ★

■材 料

- ブロックベーコン 200g(鳥肉でもいいですね)
- にんにくスプラウト 5~10 本ほど
- 玉ねぎ 1 玉
- パプリカ 各 1 個(赤・黄)
- マッシュルーム 5~6 個
- エリンギ 2~3 本
- ☆お水 600cc
- ☆コンソメキューブ 2~3 個
- ☆塩コショウ 適量
- オリーブオイル 小さじ1(食べる直前お好みで)



■作り方

1. ブロックベーコンを 3~5 mm程度のサイコロ状に切る。
2. ニンニクスプラウトを葉と玉の部分に切り分ける。
(根っこも食べられますが、お好みでどうぞ)
3. にんにくスプラウトの葉の部分を 2cm~3cmに切り、玉はそのままで。
4. パプリカ、マッシュルーム、エリンギはお好みの大きさに。
- 5.あとはコトコト煮てください 😊
6. 食べる直前にお好みでオリーブオイルをちょい足して出来上がり!

■コツ・ポイント

にんにくスプラウトの玉の部分に、あらかじめ楊枝などで穴を入れておくと火とうま味伝わりやすいです。

