

神保シェフが、
茨城県産の食材を使って
オリジナルのレシピを紹介!!

茨城県日立市出身

じんぼ
神保シェフと



いばらき

茨城をたべよう

SEASON 10



材料(2人前)

小松菜.....1束	鶏ガラスープの素.....小さじ1
ベーコン.....70g	ごま油.....小さじ2
ニンニク.....1片	塩.....少々
鷹の爪.....1/3本	黒コショウ.....少々



小松菜とベーコンの ガーリックソテー



作り方

- ① 小松菜の根元を軽く切り落とし、軸、茎、葉の3つに切り分ける。
- ② ベーコンは1cm幅の短冊切り、ニンニクはスライスする。
- ③ フライパンに、ごま油、ニンニク、ベーコン、鷹の爪、小松菜の軸を入れ、強火で30秒炒めたら、茎を入れてさらに30秒炒める。
- ④ 鶏ガラスープの素、塩、黒コショウ、小松菜の葉を加えたら、火加減を弱火にして1分炒める。
- ⑤ 小松菜の葉がしんなりしたら火を止め、皿に盛りつけたら完成!



JINBO
MINAMI AOYAMA

オーナーシェフ

じんぼ よしなが

神保 佳永

ご視聴はこちら



JWAY 11chで
絶賛放送中!!



You Tube

ケーブルテレビ

JWAYチャンネル



ケーブルテレビ **JWAY**

●ご加入・ご視聴へのお問合せ



0120-816-454

〒317-0073日立市幸町1-19-1(JR日立駅すぐ)〈営業時間〉9:00~18:00 土・日・祝も営業(年末年始を除く)