

／ 今月の一品 ／
いさはや
レシピ
.....



(1人分：338kcal)

冷蔵庫の中の残り野菜で
作ってみてください。

温サラダ

中央西・本野地区食改さんのおすすめレシピ

〔材料／2人分〕

- ジャガイモ 1個
- シメジ 1/2パック
- もやし 1/2袋
- キャベツ 2枚
- ナス 小1/2本
- ピーマン 1個
- ニンジン 3cm程度
- 豚肉 100g
- 顆粒だし(コンソメ) ... 小さじ1
- ベーコン 1枚
- ポン酢かゴマドレッシング 大さじ2

〔作り方〕

- ① ジャガイモは5mmぐらいの薄切りにし、間に5cm程に切ったベーコンを入れ、耐熱皿に並べる。
- ② ①の上に小房にしたシメジ、輪切りにしたナス、もやしを乗せ顆粒だしをふる。
- ③ キャベツは食べやすい大きさに手でちぎり乗せ、その上に豚肉を広げて乗せる。
- ④ ③の上にピーマンの細切りとニンジンの薄い短冊切りを乗せる。
- ⑤ ラップをして600wで7～8分レンジで加熱する。
- ⑥ ポン酢かゴマドレッシングをかける。



NEW
動画で
作り方を
配信中!!

