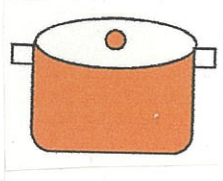
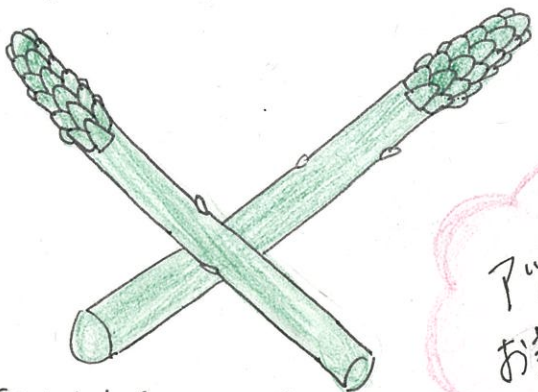


このレシピで  
野菜が 90 g  
とれます♪

ここがスゴイ！！



# アスパラベーコン サラダ



アツアツが  
おいしいよ♡



[材料(1皿分)]

- レタス 2枚(50g)
- アスパラガス 2本(40g)
- ベーコン 1/2枚(10g)
- 塩 少々
- こしょう 少々
- マヨネーズ お好み

余った  
野菜のベーコン巻  
でも◎!

[作り方]

- ① レタスを洗い、ちぎってお皿に盛る
- ② アスパラガスは 1cm幅で斜めセカリにする
- ③ ベーコンは 1cm幅に切る
- ④ フライパンでベーコンとアスパラガスを炒め、塩・こしょうで味を整える
- ⑤ ①のレタスの上に④を乗せ、マヨネーズをかけたらできあがり

レタスが変わります😊  
普通のレタスだと『シャキシャキ』  
サニーレタスだと『ふわふわ』

鎌倉女子大学 実習生