

このレシピで

野菜が 130 g

とれます♪

ここがスゴイ！！



たっぷり野菜のおかずサラダ

材料

オクラ 20g (2本)

ブロッコリー 60g (3房)

トマト 50g (1/4個)

ベーコン 10g

卵 60g (1個)

サラダ油 5g

レモン汁 5g

塩・こしょう 少々

食べたえ満点!!



鎌倉好大学

管理栄養士実習生

作り方



1. ブロッコリーを小房に分ける。トマトはくし切りにする。
2. 沸かした湯にオクラとブロッコリーを茹でて、水気を切り、オクラは食べやすく切る。卵も同時にゆでておく。フライパンにサラダ油をひき、ベーコンを火少める。
3. レモン汁、塩、こしょうを加えて混ぜる。
4. オクラ、ブロッコリー、トマトとを和え、器に盛り輪切りにした卵をのせる。