

熱中症対策



お手軽に 副菜



夏野菜とベーコンの温サラダ (1人分)



材料

- ナス 中1/2個
- オクラ 3本
- ミニトマト 2個
- 冷凍カットかぼちゃ 1個
- ベーコン 1枚
- 塩 ひとつまみ
- こしょう 少々

作り方

- ① ナスは1センチの斜め切りにする。
オクラは塩でこすり水洗いし、がくをとり、斜め半分に切る。
ベーコンは1センチ幅に切る。
- ② 耐熱皿にすべての野菜を並べ、ベーコンを上につらす。
- ③ ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で2~3分加熱する。
- ④ 仕上げに塩こしょうをふる。

1人分 栄養成分

エネルギー	72Kcal
たんぱく質	4.7g
食塩相当量	0.9g