

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## 季節のベジボウル

考案者 3valley



### 材料(2人分)

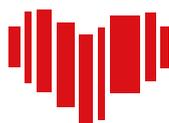
- レタス、トマト、ニンジン、  
玉ねぎなど、旬の野菜130g
- 豆類(大豆、花豆など)
- ドレッシング(適量)
- ベーコンビッツ
- パセリ

### 作り方

- 1 鮮度の良いレタスを水洗いし、手でちぎる。
- 2 その他の野菜をカットする
- 3 じっくり煮た豆類をトッピングする
- 4 ドレッシングをかける
- 5 ベーコンビッツ、パセリをふる

#### POINT

安心・安全を大切に、鮮度の良い地元の農家さんの野菜を使うこと。  
ベーコンビッツは、刻んだベーコンをカリカリに焼いたもので代用できます。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>