

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130 g
- 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。