

献立名：ごはん みそ汁 スペシャルサラダ ぶり煮つけ 目玉焼き いちご
トマトジュース



レシピ紹介：スペシャルサラダ



<材料> 分量はお好みで

赤ピーマン、パプリカ（黄色）、かいわれ、スティックセニョール、きゅうり、ベーコン
ごま、しいたけ、酢、オリーブ油、塩、粒コショウ

<作り方>

- ① ピーマンは熱湯にさっとくぐらせ薄皮をむきます。しいたけ、ステックセニョールもかるくゆでます。
- ② ピーマン、パプリカはみじん切りにする。
- ③ ベーコンは一度さっとゆで、スティックセニョール・きゅうりを巻きます。
- ④ 塩・粒コショウ、ごま、オリーブ油を合わせてドレッシングをつくり、盛り付けた野菜にかけて出来上がりです。

献立のPR

体に優しく安心していただけるもの、食材（国産）、地元の野菜、バランス
添加物、保存料は一切使いません。
今日一日頑張ろうと思う力と夢を持てるおいしさです。