



1日2食は 3皿食べよう ～1・2・3で バランスごはん～



カラフル ホットサラダ

材料（4人分）

- アスパラガス・・・4本（80g）
- ブロッコリー・・・150g（1/2個） →冷凍でも◎
- ぶなしめじ・・・80g（2/3株）
- パプリカ（黄）・・・80g
- トマト・・・・・・・・120g（中1個）
- にんにく・・・・・・・・1片（8g）
- ベーコン・・・・・・・・40g
- 大豆（水煮）・・・50g（1/2袋）
- プロセスチーズ・・・30g



- オリーブオイル・・・大さじ1
- マヨネーズ・・・大さじ1
- レモン果汁・・・大さじ1
- ★ 粒マスタード・・・小さじ1/2
- しょうゆ・・・小さじ1/2
- ブラックペッパー・・・適宜

作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切り、ベーコンは5mm幅に切り、チーズは5mmの角切りにする。★を混ぜてドレッシングを作る。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ中火にかけ、にんにくとベーコンを炒める。
- ③ ②にアスパラガス、ブロッコリー、ぶなしめじ、パプリカを入れたら、大さじ2の水（分量外）を入れ、フタをして8分ほど蒸し焼きにする。
- ④ ③のフタをとり、水分がなくなってきたら大豆とトマトを入れ、さっと混ぜたら火をとめる。
- ⑤ ④をお皿に盛り、チーズ、ドレッシング、ブラックペッパーをかけたらできあがり。

1杯で簡単に
主菜や副菜がそろいます

過去のレシピは
コチラ👉



まつもと
だいた
大作戦

お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話34-3217(直通)