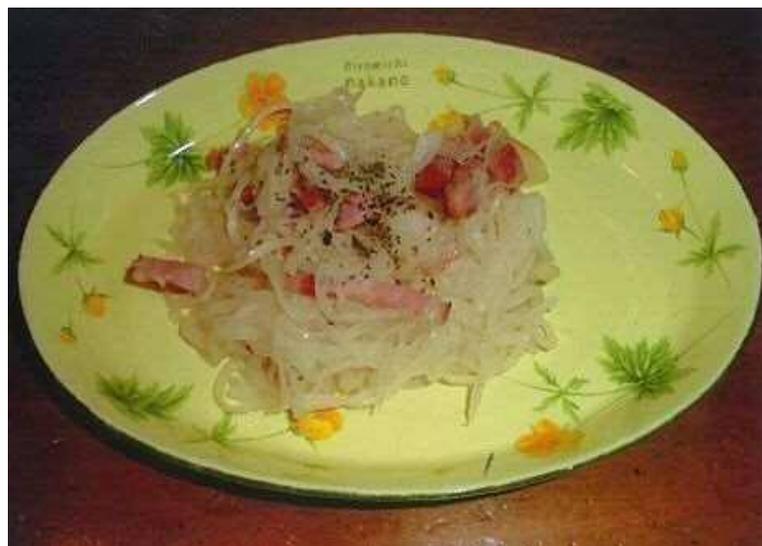




とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 62

第2次 とよあけ健康21計画

ヘルシー大根 ペペロンチーノ



野菜1人
70g

★材料(2人分)★

- ・大根 140g
- ・ベーコン 20g
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・コンソメ 1/4個
- ・塩 少々
- ・ブラックペッパー 少々

★作り方★

- ①大根の皮をむいて、横にスライサーで細長くスライスする。
- ②大根をさっと塩ゆでをして、かたく絞り水気をきる。
- ③オリーブ油でにんにく、ベーコンを炒め、そこに大根とコンソメを入れて炒め、最後にブラックペッパーをかけて出来上がり。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高等学校 岡本成龍さん】