

佐波賀大根の葉っぱベーコンサラダ

栄養バランスの取れた舞鶴の食材を使った料理

舞鶴市立
白糸中学校
1年2組 2班

前菜におすすめ!!!!!!

短時間で作れる!!!!!!



カロテン
が豊富!!

簡単に!!

材料

大根葉	100~150g
にんにく	1かけ
ベーコン	80g
オリーブ油	大さじ2
酢	小さじ2
醤油	小さじ2

作り方

- ① 大根葉の茎の太い部分を縦半分に切り、3~4cmの長さに切る
- ② 大根葉は冷水に放してざるにとり、キッチンペーパーで水気を取る
- ③ にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る
- ④ フライパンにオリーブ油とベーコンを入れ、中火にかける
- ⑤ ベーコンがカリカリになるまで4~5分炒め、にんにくを加えて色づくまで2分ほど炒める
- ⑥ ボウルに大根を入れ⑤でしたことを熱々のまま一気に加え、よく混ぜる
- ⑦ ⑥に酢と醤油を加えて混ぜると完成

簡単で美味しいので作ってみてください