



温野菜サラダ



材料

2～3人分

* 冷凍野菜ミックスA

きゃべつ 2,3枚ザク切り
玉ねぎ 1/2個薄切り
人参 1/2本千切り
(冷凍保存袋Mで冷凍保存)

* ベーコン 2枚

<ドレッシング>作りやすい量

便利つゆ 大さじ1

ごま油 小さじ1

黒胡椒 少々

小さじ2を使用

ドレッシングはお好みの味で

作り方

1.耐熱ポリ袋に入った冷凍野菜

ミックスにベーコンを入れ、

レンジ500wで2分加熱。

様子を見ながら追加で1～2分加熱する。

* 袋の中央部分は加熱ムラが起こ

りやすいため野菜を平らにし、中央分は空けてリース状に並べるとよい。

2.野菜から出た水分を切り、好みのドレッシングを和えて完成。

