

## 里芋とベーコンのこしょう炒め



- 1人当たり  
エネルギー 95kcal  
食塩相当量 0.3g

材料（4人分）	
里芋	400g
ショルダーベーコン	40g
サラダ油	8g
顆粒コンソメの素	0.8g
塩	少々
こしょう	少々
ドライパセリ	適宜
粗挽き黒こしょう	適宜

### ★ 作り方 ★

- ①里芋は茹で、皮を剥き輪切りにします。
- ②ベーコンは適度な大きさに切り、フライパンでカリカリに炒めて取り出します。
- ③フライパンで里芋を両面こんがり焼きます。
- ④ベーコンを入れ、調味料を絡めます。
- ⑤出来上がりに粗挽き黒こしょうとパセリを振って出来上がり。

## みかんサラダ



- 1人当たり  
エネルギー 74kcal  
食塩相当量 0.1g

材料（4人分）	
みかん	2個
玉ねぎ	1/2個
パプリカ	1/2個
ラディッシュ	2個
アボカド	1個
みかん果汁	1個分
オリーブオイル	大さじ1
酢	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

### ★ 作り方 ★

- ①玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切っておきます。
- ②パプリカとラディッシュは薄切りにしておきます。
- ③みかんは皮を剥いて輪切りにします。
- ④アボカドは、皮と種を取り除きスライスしておきます。
- ⑤みかんを絞り、他の調味料と混ぜてドレッシングを作ります。
- ⑥皿に盛り付け、ドレッシングをかけて出来上がり。