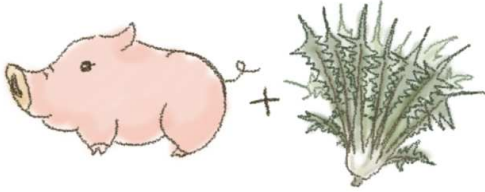


くれは

# 池田呉服野菜のおいしいレシピ ♪

## 水菜のサッパリおいしい ポン酢いため

フライパン  
1つでできる



作り方

1. 水菜を4cm幅くらいに切る
2. 豚肉も大きさを合わせて切る
3. フライパンに油をひき、豚肉をいためる
4. 豚肉に火が通ったら、水菜を加えてサッといためる
5. 塩・ポン酢（お好みでみりん）で味を調えたら完成！！

ちぎって  
のせて  
焼くだけ！



## バジルの ピザトースト

作り方

1. バジルの葉を枝からちぎって取る
2. 食パンの上にケチャップを塗る
3. お好きなチーズをのせて少しトースト
4. チーズがとけてきたら、上にバジルの葉をのせる
5. 10秒ほどトーストして完成！！

チャツネに変えても  
おいしいよ！

くれは

# 池田呉服野菜のおいしいレシピ♪

## サルサソース風

## ドレッシング

トマト風味の  
具たくさん食べる  
ソース！

材料： トマト 中2コ ピーマン 2コ  
玉ねぎ 1/2コ バジル 数枚  
シーチキン 1缶

調味料： 塩・コショウ 小さじ1  
レモン汁 1/2コ分  
オリーブオイル 大さじ3

### 作り方

1. 野菜をサイコロ状に、細かくそろえて切る
2. 切った玉ねぎは、5分ほど水にさらした後、キッチンペーパーで水気をしっかり切る
3. バジルは手で小さくちぎる
4. すべての材料と調味料を混ぜ合わせる
5. 冷蔵庫で1晩ねかせたら完成！！

レタス、サラダ水菜などを適当な大きさに切って、ドレッシングとしてかけてお召し上がりください♪

