

★ドレッシング・たれ★

焼きしょうゆたれ



料理見本

材料（1人分）	切り方・下準備
ベーコン……30g（2枚程度）	1cm幅に切る。
にんにく……ひとかけ（5g）	薄くスライスする。
油……………小さじ1/2	
しょうゆ……大さじ1	

★作り方

- ① フライパンに油をひき、ベーコン、にんにくをカリカリになるまで炒める。
- ② カリカリになったらしょうゆを加えて少し焦がす。

ポイント

野菜と一緒に“食べる”ドレッシングです。
ベーコンとにんにくはしっかりカリカリにすることで、食感がよくなります。
サラダやお好みの料理に温かいままかけて食べてください。一口大に切った水菜にかけて食べるとおいしいです。

ひとくちコラム

野菜は食べ応えがあるので、よくかんで食べるのにぴったりです。
よくかんで食べる、早食いや食べ過ぎを防止でき、生活習慣病の予防にもなります。

松本市ホームページ「よくかむ30かみかみ運動～飲み込む前にあと5回～」
[よくかむ30かみかみ運動～飲み込む前にあと5回～ - 松本市ホームページ](#)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
101kcal	7.0g	6.6g	3.6g