



簡単！ベジランチレシピ

火を使わず、 
電子レンジで作る！

調理時間
20分



お弁当カップに
入れた場合



 **洋風切り干し大根** 

材料(9号カップ約4カップ分)

コンソメ
小さじ1と1/2

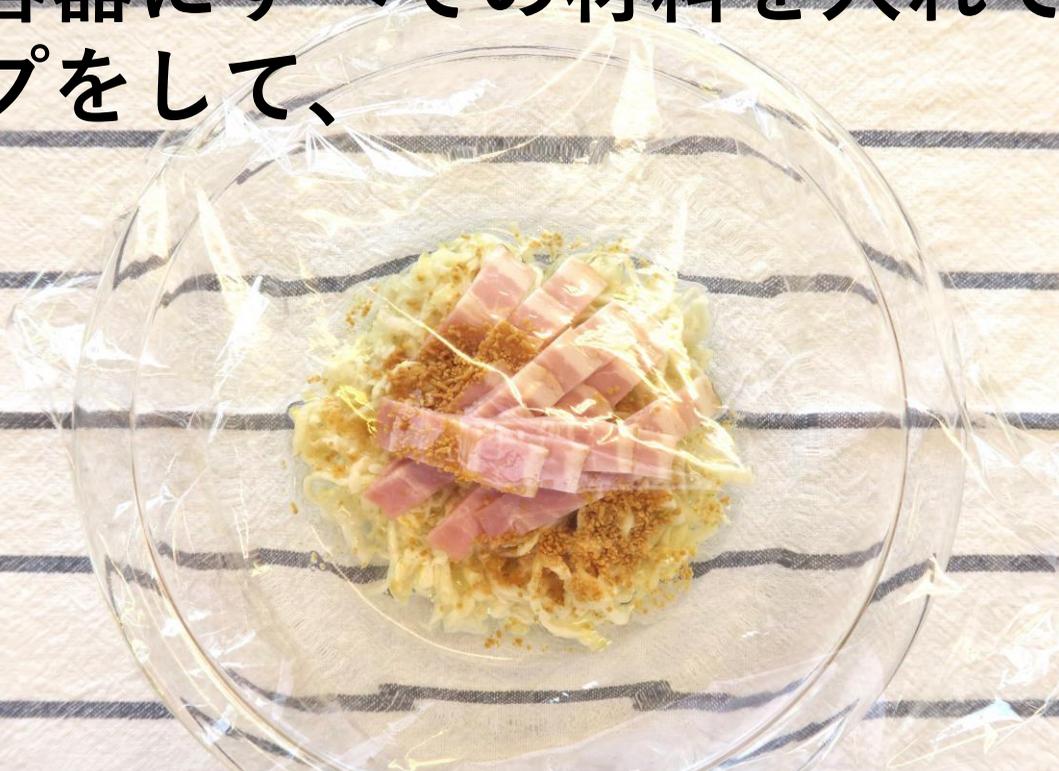
水
100ml

切り干し大根 20g
→さっと洗い、約10分水に浸して戻し、軽く水気を絞る

ベーコン 20g
→1cm幅に切る

①

耐熱容器にすべての材料を入れて軽くラップをして、



電子レンジ(500w)で7分加熱

②

全体を混ぜ合わせ、再度ラップをし、しばらく置いて味をなじませて完成！



出来上がり後、すぐ食べられますが、しばらく置いておくことで、よく味がなじみます◎

