

アスパラガスのミモザサラダ



栄養価(1人分)

エネルギー 263kcal、たんぱく質 10.2g

脂質 22.5g、食塩相当量 1.0g

材料(2人分)

グリーンアスパラガス	200g(7~8本)
卵	2個
ベーコンスライス	20g
◎ディジョンマスタード	小さじ1(5g)
◎レモン果汁	小さじ1(5g)
◎オリーブオイル	大さじ2
◎カルダモン	0.3g
◎食塩	1g

作り方

1. アスパラガスは、下1/3程の皮をむき5cm長さに切る。
鍋にお湯を沸かし、塩少々(分量外)を加え2分程茹で、冷水で冷やし水気を切る。
2. ベーコンは5mm幅に切り、キッチンペーパーを敷いた皿に載せ、電子レンジ(600w)40秒加熱する。
3. 鍋に水と卵を入れて火にかけて、沸騰したら7分程茹でる。茹で上がった後、水で冷やして殻をむいて黄身と白身に分け、白身は粗みじん切り、黄身は裏ごしする。
4. ボールに◎のディジョンマスタード、レモン果汁、オリーブオイル、カルダモン、食塩を入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
5. 皿に1のアスパラを盛って2のベーコンを散らし、中央に3の白身と黄身を順にのせ、4のドレッシングをかける。

作成:神奈川県立保健福祉大学 栄養サポートセンター

〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1

TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養
情報
←