

水菜のシーザーサラダ



栄養価(1人分)

エネルギー 356kcal、たんぱく質 12.0g

脂質 26.5g、食塩相当量 1.4g

材料(2人分)

水菜	80g	◎マヨネーズ	大さじ2(24g)
紫水菜	50g	◎牛乳	10g
大根(レディーサラダ)	15g	◎粉チーズ	4g
人参	15g	◎レモン汁	4g
ベーコンスライス	30g	◎おろしにんにく	1g
温泉卵	1個	◎食塩	0.2g
★フランスパン	40g	ブラックペッパー(粗びき)	少々
★オリーブオイル	9g	パルメジャーノ・レッジャーノ	10g

作り方

1. 水菜と紫水菜は5cm長さに切り、大根(レディーサラダ)は皮付きのままスライサーでいちよう切り、人参はせん切りに切る。
にんにくはすりおろし、フランスパンは5mm厚さの半月切りに切る。
2. 耐熱皿にキッチンペーパーを敷いてベーコンを並べ、上にキッチンペーパーを重ね、電子レンジ600Wで1分加熱する。裏返して更に40秒加熱し、冷めたら1cm幅に切る。
3. ボウルに◎を入れてよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
4. フライパンにオリーブ油を入れて熱し、フランスパンを入れて弱火でカリッとなるまで焼く。
5. ボウルに水菜、紫水菜、人参を入れてよく混ぜて皿に盛り、大根、ベーコン、フランスパンを散らす。温泉卵を真ん中にのせ、パルメジャーノ・レッジャーノ、ブラックペッパーをかける。ドレッシングは器に盛ってサラダに添える。

