

カフェ風サラダパンボール



材料 【2人分】

ブロッコリー	1/3株
サニーレタス	70g
茹で卵	2個
ベーコン	1枚
フランスパン	1/4本
マヨネーズ	大さじ1と1/3
A オリーブオイル	大さじ1/2
レモン汁	大さじ1/3
塩	小さじ1/5



<1人分の栄養価>
エネルギー 320 kcal



塩分 1.6 g

1人分の野菜量 85 g

作り方

- 1) ブロッコリーは小房に分ける。熱湯で茹でてザルにあげて冷ます。サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。茹で卵は縦4等分に切る。
- 2) ベーコンは1cm幅に切り、テフロン加工のフライパンで弱火で炒める。脂をこまめにキッチンペーパーで拭き取り、カリカリにする。
- 3) フランスパンは2cm角に切り、トースターでカリッとなるまで焼く。
- 4) ボウルにAのドレッシングの材料を混ぜ合わせ、ブロッコリー、サニーレタス、フランスパンを入れてよく和える。
- 5) 皿に盛り、上に2)のベーコンをのせ、茹で卵を添える。

Cooking Point

- ・朝食におすすめです。前日に卵、ブロッコリーを茹でておくと朝サッと作れます。



対象：子どもから
ご年配の方まで