

春菊のホットサラダ



材料 【2人分】

春菊（葉先のみ）	1/2束	
レタス	3～4枚	
しめじ	1/2株	
ベーコン	2枚	
オリーブオイル	小さじ1	
A	しょうゆ	小さじ1と1/2
	酢	小さじ2
	オリーブオイル	大さじ1～2

 <1人分の栄養価>
エネルギー 193 kcal

 塩分 1.1 g

作り方

- 1) 春菊は、やわらかい葉をつんでおく。レタスは、食べやすい大きさにちぎる。しめじは石づきを落とし、ほぐす。ベーコンは、2cmくらいに切る。
- 2) フライパンにオリーブオイルを入れ、ベーコンの脂が出るまで炒め、しめじも加えて炒めたら、火を止めて、Aを加える。
- 3) レタスと春菊を皿に盛り、熱いうちに、2) をかける。

Cooking Point

- ・ドレッシングの調味料は煮詰まらないように、火を消してから加えましょう。
- ・残った春菊の茎等は、お浸しやお味噌汁にして無駄なく使いましょう。



対象：大人向け