



ゴロゴロベーコンとアスパラガスのシーザーサラダ

ゴロゴロベーコンでボリューム満点!



1人分
378kcal 塩分 1.2g



旬の
アスパラガス
栄養メモ

アスパラガスはビタミンとミネラルが豊富で疲労回復や滋養強壮に効果的! ゆでるより、炒めたり焼いたりするほうがビタミン等の損失が少なく、効率よく栄養を摂取できます。

さわら 鯖とにんじんのマスタードおかずサラダ



1人分
302kcal 塩分 0.9g

にんじんとマスタードの食感がGood! 作りおきも◎



旬の
にんじん
栄養メモ

緑黄色野菜の代表格であるにんじんは、β-カロテンが豊富です。β-カロテンは体内に取り込まれると、必要に応じてビタミンAに変化します。油に溶けやすいので炒め物などとしていただくのがおすすめ。ビタミンAは抗酸化作用があり、体全体の免疫力を高めるといわれています。

作り方

- 鍋に卵とかぶる程度の水を入れ火にかけ、沸騰したら中火にして10分ゆで、水につける。
- ベーコンは棒状に切って炒める。アスパラガスのはかまを取り、硬い軸の部分はピーラーで皮をむいて4cmの長さに切って、サラダ油を熱したフライパンでさっと炒める。
- レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。赤玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 器にレタスをしき、ベーコン、アスパラガス、殻をむいて4等分に切ったゆで卵、赤玉ねぎを盛りつけてAをかける。

材料(2人分)

卵	1 個
ベーコン(ブロック)	60g
アスパラガス	4 本
サラダ油	小さじ 1
レタス	150g
赤玉ねぎ	30g
A	マヨネーズ
	牛乳
	粉チーズ
	粗びきこしょう
	大さじ 3
	小さじ 2
	大さじ 1
	少々

作り方

- 鯖をひと口大に切り、塩・こしょうをふって小麦粉をまぶし、オリーブオイルを熱したフライパンで焼く。
- にんじんは皮をむき、斜め薄切りにしてからせん切りにして、ボウルに入れる。塩をふり、水気がでたら軽くしぼる。新玉ねぎは薄切りにする。菜の花は塩ゆでし、水にさらし水気を切って3cmの長さに切る。
- 別のボウルにAを混ぜ合わせてから、②を入れ混ぜ合わせ、①も加えてさっと和える。
- お好みで器にエンダイブをしき、盛りつける。

材料(2人分)

鯖	2 切れ(160g)
塩・こしょう・小麦粉	各少々
オリーブオイル	小さじ 2
にんじん	1 本(150g)
塩	小さじ 1/6
新玉ねぎ	1/4 個(30g)
菜の花	150g
A	粒入りマスタード
	酢
	はちみつ
	塩・こしょう
	オリーブオイル
	エンダイブ(またはレタス)
	大さじ 1
	小さじ 2
	小さじ 1/2
	各少々
	大さじ 1
	適量