

アスパラガス



歯ごたえが良く甘味もあり、かめばかむほど甘味が出てきます。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



ベーコンとグリーンアスパラガスのサラダ

調理時間
10分

1人分
146kcal

ベーコンとグリーンアスパラガスのサラダ

調理時間

10分

1人分

146kcal

【材料/2人前】

グリーンアスパラガス……………3本
リーフレタス……………2枚
トマト……………1/2個
ベーコン……………2枚
キューピー 1000アイランドドレッシング
……………適量

【作り方】

- ①グリーンアスパラガスはピーラーで下半分の皮をむき、耐熱器に入れてラップをかけ、レンジ(500W)で約3分加熱し、水にとって水気をきる。
- ②リーフレタスは冷水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。
- ③トマトはくし形切りにする。
- ④ベーコンは短冊切りにし、耐熱器に入れてラップをかけ、レンジ(500W)で1分加熱する。
- ⑤器に①～④を盛りつけ「キューピー 1000アイランドドレッシング」をかける。