

# 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。