

チカラ

バナナのカ



エネルギー源となる糖質や、カリウムが豊富に含まれています。さらにマグネシウムやビタミンB群は疲労回復に効果があるとされています。



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!



バナナとシリアルとベーコンのパワーサラダ

調理時間
10分

1人分
325kcal

バナナとシリアルとベーコンのパワーサラダ

調理時間

10分

1人分

325kcal

【材料/2人前】

トマト……………1個
ブロッコリー……………1/3株
リーフレタス……………2枚
ベーコン……………60g(厚切り)
バナナ……………1本
グラノーラシリアル……………20g
塩……………適量
キューピー 深煎りごまドレッシング
……………適量

【作り方】

- ①トマトは6等分のくし形切りにし、さらに半分にか切る。ブロッコリーは小房に分け、塩を加えた熱湯でゆでて水気をきる。バナナは皮をむき1cm幅の輪切りにする。
- 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ベーコンは1cm幅に切り、油をひかずに熱したフライパンで軽く炒める。
- ④器に②を敷き、①と③を盛りつけ、グラノーラシリアルを散らし、「キューピー 深煎りごまドレッシング」をかける。