

## ルッコラのシーザーサラダ



### 栄養価(1人分)

エネルギー 227kcal、たんぱく質 6.6g

脂質 16.1g、食塩相当量 1.0g

### 材料(2人分)

ルッコラ	40g	ベーコン	20g
水菜(紅法師)	20g	◎ワインビネガー	10g
新玉ねぎ	20g	◎オリーブオイル	8g
リーフレタス	15g	◎食塩	0.8g
あやめかぶ	20g	◎砂糖	少々
甘夏	50g	◎こしょう	少々
クルミ	20g	粉チーズ	大さじ1(6g)
フランスパン	30g		

### 作り方

- ルッコラは食べやすい大きさに切って水にさらし、水菜は4cm長さに切る。  
あやめかぶは皮を剥いて薄いいちょう切り、リーフレタスは食べやすい大きさにちぎる。  
新玉ねぎは薄切りにして水にさらし、甘夏は皮を剥いて食べやすい大きさにほぐす。
- 耐熱皿にキッチンペーパーを敷き、重ならないようにベーコンを並べ、上にキッチンペーパーをかぶせ電子レンジ(600w)1分加熱する。  
キッチンペーパーごと裏返し、更に1分加熱してカリカリになったら1cm幅に切る。
- クルミは軽く炒って粗めに刻む。  
フランスパンは2cm角の大きさに切り、表面をカリッと焼く。
- ボールに◎の材料を入れてよく混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。
- ボールにルッコラ、水菜、リーフレタス、新玉ねぎを入れて混ぜ合わせ皿に盛る。  
上にあやめかぶ、甘夏、ベーコン、クルミ、フランスパンを散らし、粉チーズとドレッシングを上からかける。

作成:神奈川県立保健福祉大学 地域貢献研究センター

〒238-8522 横須賀市平成町1-10-1

TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養  
 情報  
 レシ  
 ピ  
 報  
 ー