

粉チーズがアクセントに

レモンでさっぱり!! カリカリベーコンとアスパラのホットサラダ



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート三室山崎店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

ベーコンの塩味があるので、薬物と合わせてもドレッシング等をプラスせずに美味しく召し上がれます。サラダのマンネリ化解消にお役立ちの一品です。お好みですりおろしにんにくを加えても◎

材料(2人分)

アスパラガス……………1束
エリンギ……………1本
ベーコン(スライス)……………3枚

A 粉チーズ……………大さじ2
オリーブ油……………大さじ1
ハーブソルト……………小さじ1/2
レモン汁……………小さじ1

ブラックペッパー……………適量
(お好みで) レタス、ミニトマト

- 1 アスパラガスは根元の皮をピーラーで3~5cmほど薄く剥き、5cm長さに切る。
エリンギは5cm長さに切り、食べやすい太さに手で割く。
- 2 **1**を耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(500W)で2分加熱する。
- 3 ベーコンは2cm幅に切り、クッキングシートを敷いた天板に並べ、トースターでカリカリになるまで焼く。
(温度設定できる場合は、160℃で5分、ひっくり返して3分焼く)
- 4 別のボウルに水気を切った**2**、**3**、**A**を入れてよく混ぜ、皿に盛り、ブラックペッパーをかける。
お好みでレタスやミニトマトを添える。