

白菜がもりもり食べられる1品!

白菜のホットシーザーサラダ



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート神明町店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

白菜は炒めすぎず、さっと混ぜ合わせるぐらいがシャキシャキ感が残ります。

ドレッシングは温かいうちに絡めてください。

材料(2人分)

白菜	300g	温泉卵	1個
ベーコンブロック	50g	粉チーズ、ブラックペッパー	
オリーブ油	大さじ1		適量
マヨネーズ	大さじ2		
牛乳	大さじ1		
粉チーズ	大さじ1		
レモン汁	小さじ1		
砂糖	小さじ1		
おろしにんにく	小さじ1/2		

- 1 白菜は芯の部分は1.5cm幅に切り、葉の部分はざく切りにする。耐熱容器に入れて、ふんわりラップをし電子レンジ(500w)で2分加熱する。
- 2 ベーコンは1cm幅に切り、オリーブ油を熱したフライパンでカリッとなるまで炒める。
- 3 2に水気を切った1を加えて、さっと炒めて皿に盛る。
- 4 混ぜ合わせたAを3にかけ、温泉卵をのせる。お好みで粉チーズとブラックペッパーをかける。