



ヘルシー
メニュー
Healthy menu

たんぱく質が摂れる! ごちそうサラダレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生



写真提供イメージです

1人分
エネルギー
268 kcal

1人分
食塩相当量
1.3g

1人分
ビタミンC
37mg

たんぱく質もしっかりとれる

新じゃがいもとアスパラの 温サラダ

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、疲労回復効果が期待できる成分です。新じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。
卵のたんぱく質も加わり、一皿でバランス良く栄養を補給できます。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(3人分)

アスパラガス……………	5本	A	マヨネーズ……………	大さじ1と1/2
新じゃがいも……………	中2個		粒マスタード……………	大さじ1と1/2
ミニトマト……………	4個		はちみつ……………	小さじ1
ベーコン……………	2枚		塩……………	少々
ゆで卵……………	2個		ブラックペッパー……………	少々
			アーモンド(砕いたもの)……………	適量

- 1 新じゃがいもは皮付きのまま一口大に切り、電子レンジ(600W)で3分加熱します。
- 2 アスパラガスは根元の硬い部分の皮をピーラーで剥き、斜め切りにします。
ベーコンは2cm幅、ミニトマトは半分に切ります。
- 3 フライパンでベーコン、新じゃがいも、アスパラガスの順にこんがり焼きます。
- 4 ボウルにAを合わせ、Bとミニトマト、ゆで卵を加えてざっくり和えます。
- 5 器に盛り、アーモンドを散らします。

👉 ココがPOINT!

新じゃがいもの皮は薄くて香りがよいので、剥かずに使うと風味豊かになります。