



ゴロゴロベーコンとアスパラガスのシーザーサラダ

料理制作／^{うば}伯母 直美(管理栄養士・旬菜料理家) 撮影／^{りゅう}栗山サトル スタyling／^うサイトウレナ

材料 (2人分)

- 卵…………… 1個
- ベーコン(ブロック) …… 60g
- アスパラガス…………… 4本
- サラダ油 …… 小さじ1
- レタス…………… 150g
- 赤玉ねぎ…………… 30g
- マヨネーズ…………… 大さじ3
- A { 牛乳 …… 小さじ2
- 粉チーズ…………… 大さじ1
- 粗びきこしょう…………… 少々

作り方

- ① 鍋に卵とかぶる程度の水を入れ火にかけ、沸騰したら中火にして10分ゆで、水につける。
- ② ベーコンは棒状に切って炒める。アスパラガスのはかまを取り、硬い軸の部分はピーラーで皮をむいて4cm長さに切って、サラダ油を熱したフライパンでさっと炒める。
- ③ レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。赤玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ④ 器にレタスをしき、ベーコン、アスパラガス、殻をむいて4等分に切ったゆで卵、赤玉ねぎを盛りつけてAをかける。



1人分 378kcal
塩分 1.2g



管理栄養士からのアドバイス

保健指導専門役 近藤 要子



今回は野菜の他にゆで卵やベーコンを使ったボリュームのあるシーザーサラダです。

通年見かけることが多くなったアスパラガスやレタスは春野菜に分類されます。ほとんどが水分であるレタスに比べ、アスパラガスは疲労回復効果のあるアスパラギン酸を豊富

に含みます。2品とも春野菜としては苦みが希薄ですが、ドレッシングのマヨネーズと粉チーズがコクをプラスします。

ウエイトコントロールのため摂取エネルギーを抑えたい場合は、ベーコンを薄切り1~2枚としてグラム数を減らし、よく炒めてカロリーダウンを図ってください。