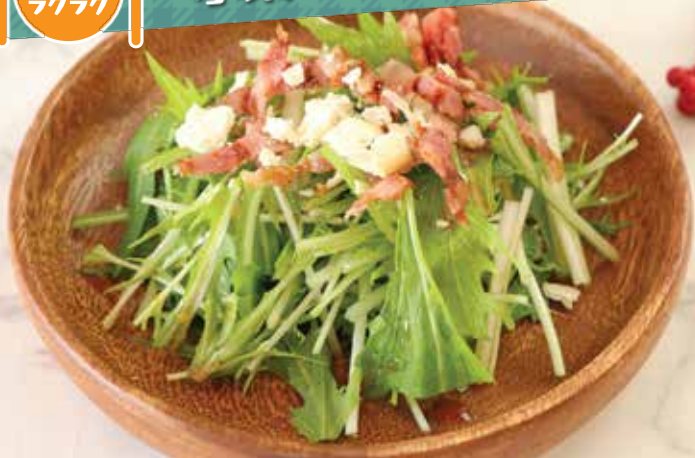




水菜のパリパリサラダ



材 料 [2人分]

- 水菜 ……1/2袋 (100g)
 - ベーコン…1枚
 - クラッカー 2枚
- A {
- オリーブ油 ……小さじ1/2
 - ポン酢しょうゆ ……小さじ1
 - おろしにんにく ……少々

作り方

- ① ベーコンは1cm幅に切り、キッチンペーパーを敷いた耐熱皿に重ならないように並べ、上にもう1枚キッチンペーパーをかけてレンジで1分加熱。
- ② 水菜は食べやすい長さに切り、クラッカーはポリ袋に入れ、細かく砕く。
- ③ 水菜の上にベーコンをのせて、クラッカーを散らし、食べる時に混ぜ合わせておいたAをかける。



Ebetsu Vegetable Life

1人分の栄養価等

- 57Kcal
- 塩分 0.6g