

9月は食生活改善普及運動

生の小松菜を楽しむ！シーザーサラダ

小松菜はサラダにもぴったり！



材料 2人分

小松菜	60g
レタス	30g
ミニトマト	3個
ゆで卵	1個
ベーコン	20g
キューピー	
シーザーサラダドレッシング 大さじ2	
サラダクラブ クルトン	3g
粉チーズ	3g



栄養成分[1人分]

熱量171kcal たんぱく質6.5g 脂質14.2g
炭水化物4.3g 食塩相当量0.8g

作り方

1. 小松菜・レタスを一口大に切り、ミニトマトは半分に切る。ゆで卵は4等分に切る。
2. ベーコンは短冊状に切りフライパンで焼く。
3. 皿に小松菜・レタスを盛り、ベーコンをのせる。ゆで卵・ミニトマト・クルトンをトッピングする。
4. シーザーサラダドレッシングをかけ、最後に粉チーズをふる。



食事をおいしく、バランスよく

キューピー株式会社は #YOKOSUKAサラダプロジェクトを通じこの活動を応援します。

この掲示物はキューピー株式会社よりレシピ提供を受け横須賀市が作成しました。