

野菜料理

ひよこ豆とベーコンのサラダ

<主な材料・4人分>

ひよこ豆（缶詰）	40g
ベーコン（ブロック）	50g
オリーブオイル	小さじ1
ミニトマト	4個
きゅうり	1/2本
黒オリーブ	3個
サニーレタス	6枚



オレンジジュースドレッシング

白ワインビネガー	大さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1
オレンジジュース	大さじ1/2
塩	少々
砂糖	少々
粗びき黒こしょう	少々

ヨーグルトドレッシング

プレーンヨーグルト	25g
オリーブオイル	大さじ1
塩	少々
砂糖	少々
アップルビネガー	少々

<作り方>

- ① フライパンにオリーブオイルを入れ、1 cmの角に切ったベーコンを焼き色を付ける。
- ② サニーレタスを食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトは半分に切る。きゅうりは斜めに薄切りにする。黒オリーブは薄切りにする。
- ③ ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、器に入れる。
- ④ 器に②を盛り合わせ、ひよこ豆と①のベーコンを飾る。
- ⑤ ドレッシングをお好みでかけて頂く。

エネルギー 208 kcal 蛋白質 4.5 g 塩分 0.8 g