

## きのこ入りシーザーサラダ風

### ■材料（2人分）

サニーレタス	2～3枚
水菜	1株
シメジ	2分の1パック
エリンギ	1本
卵	1個
ベーコン	薄切り1枚
ニンニク	2分の1かけ
オリーブオイル	大さじ2
粉チーズ	適量
粗びき黒こしょう	少々

### 《A》

しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1
酢	小さじ1



### ■作り方

- ①サニーレタスは一口大にちぎり、水菜は根を落とし3cm幅に切る。水に放ちパリッとさせ、水切りする。
- ②シメジは石突きを落とし、エリンギは食べやすい大きさに切る。ベーコンは1cm幅、ニンニクは薄く切る。
- ③フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れ熱し、香りがたってきたら、きのこことベーコンを入れ炒める。Aを入れて味がなじんだら火を止め、卵を割り入れる。
- ④器に①、その上に卵が半熟のうちに載せる。粉チーズと黒こしょうをたっぷりかける。

【エネルギー80kcal、タンパク質13.8g、塩分0.5g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杵淵香純)