

きのこベーコンのバルサミコ酢のサラダ

<主な材料・4人分>

しめじ	1 パック
まいたけ	1 パック
エリンギ	1 パック
ベーコン（ブロック）	40g
オリーブオイル	大さじ 1
にんにく	1 片
レタス	3 枚

ドレッシング

バルサミコ酢	大さじ 1
醤油	大さじ 1
すりおろし玉ねぎ	小さじ 1
すりおろしにんにく	1/3 小さじ
砂糖	ひとつまみ
塩こしょう	少々

A



<作り方>

- ① ドレッシングを作る。ボウルに A を入れてよく混ぜる。
- ② ベーコンは短冊切りにする。レタスはざく切りにして水けを切っておく。ミニトマトは縦半分に切る。
しめじとまいたけは小房に、エリンギは一口大に裂く。
- ③ フライパンにオリーブオイルとスライスしたにんにくを入れ香りが出るまで熱する。
- ④ ベーコンを入れ炒め、キノコを入れて炒める。
- ⑤ 皿にレタスを盛り付け、④を盛る。最後にミニトマトを飾る。①のドレッシングをかけて頂く。

エネルギー 85 kcal 蛋白質 4.4 g 塩分 1.0 g