



ベーコンとエリンギのドレッシングサラダ

栄養士コメント

今が旬の春キャベツは柔らかく、甘味があり、サラダにオススメです。

ベーコンとエリンギは焼いて香ばしさを出しています。

作り方

キャベツは食べやすい大きさに切って茹でておく。

ベーコン、エリンギをみじん切りにする。

オリーブオイルをフライパンにひいてベーコンとエリンギを炒める。

炒めたベーコン、エリンギにレモン汁、こしょうを混ぜる。

茹でたキャベツの上から調味料を合わせたベーコン、エリンギをかける。



成分値 (1人分)

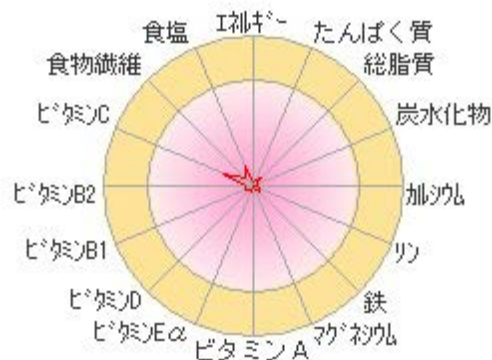
摂取値 単位

| | |
|------------|---------|
| 1. エネルギー | 61 kcal |
| 2. たんぱく質 | 2.5 g |
| 3. 総脂質 | 4.5 g |
| 4. 炭水化物 | 4.1 g |
| 5. カルシウム | 23 mg |
| 6. リン | 55 mg |
| 7. 鉄 | 0.4 mg |
| 8. マグネシウム | 11 mg |
| 9. ビタミンA | 3 μg |
| 10. ビタミンE | 0.3 mg |
| 11. ビタミンD | 0.2 μg |
| 12. ビタミンB1 | 0.08 mg |
| 13. ビタミンB2 | 0.07 mg |
| 14. ビタミンC | 25 mg |
| 15. 食物繊維 | 1.6 g |
| 16. 食塩 | 0.3 g |

材料 (1人分)

分量 単位

| | | |
|------------|-----|-----|
| 1. キャベツ | 50 | g |
| 2. ベーコン(豚) | 1/2 | 枚 |
| 3. エリンギ | 20 | g |
| 4. オリーブ油 | 1/4 | 小サジ |
| 5. レモン(果汁) | 1/2 | 小サジ |
| 6. 黒こしょう | | 少々 |
| 7. 減塩しょうゆ | 1/4 | 小サジ |



(黄色い枠内です)