



小松菜のカリカリベーコンサラダ

子ども1人分の栄養価

エネルギー	63kcal
タンパク質	2.0g
脂質	4.7g
塩分	0.6g



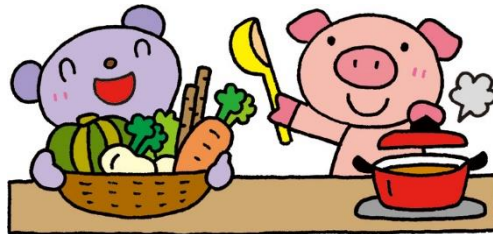
◆材料 5人分

小松菜	1/3束
きゃべつ	葉4枚
人参	5cm
ベーコン	40g
炒め油	適宜
★ 油	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょう油	小さじ2
酢	小さじ1

※子どもの分量です。



ベーコンのうま味で、小松菜もパクパク食べられる!!
小松菜はカルシウム・鉄分・ビタミンを豊富に含んだ、冬が旬の野菜です。



◆作り方

- ① 小松菜は1cmの長さに切り、下茹でをしておく。(電子レンジ加熱でもいいですが、苦みが残りやすくなります) きゃべつはと人参は千切りに、ベーコンは5mm幅に切っておく。
- ② 熱した油に少量の油を敷き、ベーコンをカリカリになるまで炒める。
- ③ ★を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ 小松菜・きゃべつ・人参・②のベーコン・③のドレッシングを和えて出来上がり♪♪

