

レシピ: ⑩水菜とジャコのサラダ

準備時間

サラダ

5分

⑩水菜とジャコのサラダ

材料 (4人分)

ちりめんじゃこ	30g
千切りベーコン	30g
ごま油	4g (小さじ1)
水菜	160g
柚子かつお ドレッシング	30g (大さじ2)

作り方

- ①じゃことベーコンをごま油でカリカリになるまでしっかり炒めて、冷ましておく。
- ②水菜を食べやすい長さに切り、器に盛り付ける。
- ③上から、じゃことベーコンをのせて、ドレッシングをかければ出来上がり。

調理時間

3分

分量

4人分



栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



6.0 グラム
蛋白質

87 ミリグラム
カルシウム

1.1 グラム
塩分

1.1 グラム
食物繊維

レシピのタグ

水菜、じゃこ

