



提供者：小山町連合婦人会健康づくり

食生活推進部(須走地区)

提供月：平成25年1月

塩こうじドレッシングのサラダ



塩こうじドレッシングのサラダ 材料(4人分)

ベーコン	4枚
レタス	1/4個
パプリカ(赤)	1/2個
パプリカ(黄)	1/2個
きゅうり	1本
水菜	1株
クリームチーズ	30g
押し麦	50g

ドレッシング

塩こうじ	50cc
オリーブオイル	25cc
酢	25cc
砂糖	少々
レモン汁	少々



塩こうじドレッシングのサラダ 作り方

- ①ベーコンを7mm角位に切り弱火でカリカリに炒める。
- ②押し麦はサッと水洗いしてたっぷりの熱湯で軽く煮立てる。10分位ゆで、ザルに上げて水気を切る。
- ③レタスは洗って一口大にちぎる。
- ④パプリカは洗って縦3cm、横3cm巾に切る。
- ⑤きゅうりは縦半分に切り、薄く斜めに切る。
- ⑥水菜は洗って3~4cmに切る。
- ⑦チーズを5mm角位に切る。
- ⑧ドレッシングを作る。
- ⑨②~⑥を混ぜ合わせ。皿に盛り付ける。
- ⑩①と⑦をトッピングし、⑧をかける。