

みず菜のベーコンサラダ



5月

2 週目



材料 (4人分)

みず菜	200g
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/5本
ベーコン	2枚
酢	大さじ1
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ1
サラダ油	大さじ3
すりごま	大さじ3
塩・こしょう	少々

作り方

- ① みず菜は洗って根元を切り落とし、3~4cmの長さに切る。
- ② 玉ねぎは薄切りにして水によくさらし、オニオンスライスにする。
- ③ にんじんは皮をむいて千切りにする。
- ④ ベーコンはフライパンに入れて火をつけ、弱火にして両面をこんがり焼き、カリカリの状態にして油分を取り、小口から1cm幅に切る。
- ⑤ ごまドレッシングを作る。白ごまはいりごまにしてすり鉢で半ずりにし、ボウルに入れて、酢、醤油、砂糖を入れて混ぜたのち、サラダ油を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ 別のボウルに①②③を合わせ、うすく塩・こしょうしてなじませたのち、⑤を入れて和え、器に盛り、④を上に乗せて食べる。

食育ばなし

〈みず菜〉

江戸時代の書物にも登場するなど、歴史は古い。その名のおりみずみずしさとシャキシャキとした食感を求めて、いろいろな料理の材料として大人気。

1人分栄養価

エネルギー	179kcal	炭水化物	5.6g
たんぱく質	4.1g	カルシウム	80mg
脂質	15.8g	塩分	1.0g

