



10th ANNIVERSARY since 2015 シーザーサラダ



材料(2人分)

- A ●マヨネーズ…60g
●アンチョビペースト
(又はアンチョビフィレ)…5g
B ●ベーコン…2枚(1cm幅に切る)
●サラダ油…大さじ2
●にんにくスライス…2片分
●パスコ 食パン(10枚スライス)…1枚
●レタス…60g ●粉チーズ…3g
●ゆで卵、サラダチキンなど

※食パンは【パスコ 麦のめぐみ 全粒粉入り食パン】で計算しています。 ※添えのゆで卵、サラダチキンの栄養量は含まれていません。

栄養量	エネルギー……………455kcal	脂 質……………44.4g	食物繊維……………1.7g
	たんぱく質……………6.2g	炭水化物……………12.1g	食塩相当量……………1.7g

作り方

①④を混ぜてアンチョビマヨネーズにします。
〈アンチョビフィレを使う場合〉
小さい鍋かフライパンにアンチョビフィレ1枚と油(缶の油又はサラダ油)大さじ1入れて火にかけます。加熱するとすぐにアンチョビフィレが溶けて細かくなるので火からおろし、粗熱をとってからマヨネーズと混ぜます。

②食パンをタテ4つ、ヨコ4つに切って4×4=16枚の小さいパンにします。フライパンに④を入れて弱火にかけ、ベーコンがカリカリになってきたら、にんにくスライスを加え、にんにくが色付きはじめたら全てを皿にあげます。

③②のベーコンの脂が溶け出た油をフライパンに戻し、小さく切った食パンを加え、弱火で焼きます。色が付いたらひっくり返し裏面も色付いたら②の皿にあげます。

④レタスを一口大にちぎって洗い、ザルに上げてよく水気を切ります。レタスをボウルに入れ①のアンチョビマヨネーズ大さじ1加えてよく混ぜ全体にマヨネーズがからまるようにします。③のベーコン、にんにく、焼いた食パンを加え粉チーズを振りかけざっくり混ぜ、器に盛り付けます。

⑤好みでゆで卵、サラダチキンなど添え、黒こしょうを振ります。



おすすめ食材

Pasco

麦のめぐみ 全粒粉入り食パン

胚芽やふすまなどを含む、小麦とライ麦の粒をまるごと挽いた全粒粉を使用。日常生活で不足しがちな食物繊維も含んでおり全粒粉の香ばしさや豊かな味わいをお楽しみいただける食パンです。

