

2026年4月号

【料理名】アスパラとベーコンのホットサラダ



【献立】

えのきたけの豆乳ポタージュ

【調理時間】10分

【カロリー】190 kcal

【塩分】0.9g

【主材料】(2人分)

グリーンアスパラガス……5本(100g)

ベーコン……2枚(35g)

温泉卵……2個

A 粉チーズ……大さじ1

A オリーブ油、塩、こしょう……各少々

【作り方】

1. アスパラは根元のかたい部分の皮をピーラーでむき、4cm長さに切る。塩ゆでし、水気をきる。
2. 耐熱皿にペーパータオルを敷き、ベーコンを重ねないように並べる。ラップをせずに、電子レンジで2分30秒ほど、カリカリになるまで加熱する。
3. 器に①を盛り、②を手でくずして散らし、温泉卵を添える。Aをふる。

※ペーパータオルは電子レンジ使用可のものを使ってください。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。