

# 小松菜の フレッシュサラダ

\*材料\* 3人分

- 小松菜 1袋 (220g)
- 新玉ねぎ 1/6個 (25g)
- ベーコン 2枚 (30g)
- アーモンド 15g
- オリーブ油 大さじ2杯
- レモン果汁 小さじ1杯
- 塩 小さじ1/4杯
- コショウ 少々
- 粉チーズ 小さじ2杯



1人分 164Kcal 塩分 0.7g

\*作り方\*

1. 小松菜は4cm位の長さに、玉ねぎは薄くスライスにする
2. ベーコンは5mm幅に切り、アーモンドは荒く刻む
3. フライパンを熱しベーコンを炒め、ベーコンから油が出て来たらアーモンドを加え軽く炒める
4. ボウルにオリーブ油、塩、コショウ、レモン果汁を入れ混ぜる
5. 4のボウルに小松菜、玉ねぎ、3を入れよく混ぜ合わせる
6. 器に盛り粉チーズをかけて出来上がり♪

