

ほうれん草とアスパラのサラダ

by MAIKO SAITO

イタリアンテイストのかんたんサラダはいかが？



～材料～ (4人分)

サラダ用ほうれん草 1束
アスパラ 1束
赤ピーマン 1/2個
クリームチーズ 1ピース

A:ドレッシング

ベーコン 1枚
塩・黒コシヨウ 適量
EXバージンオリーブオイル 大2
ビネガー 大1

～作り方～

1. ほうれん草は水洗いし、適当な大きさに切る。
2. アスパラは4等分に切り、塩一つまみを入れたお湯で2分茹でる。
3. ピーマンとチーズはサイコロ状に切る。
4. ベーコンはみじん切りにし、テフロンフライパン (こんな時は、[ティファール・インテグラルフライパン](#)におまかせ！) でこんがり炒める。
5. ボールに4と他のドレッシングの材料を入れ混ぜ合わせる。
6. お皿に盛り付け、ドレッシングをかける。

MAIKOから一言

ドレッシングは好みの味に仕上げてください。手間を省きたい人は市販のイタリアンドレッシングでもおいしくいただけますよ。そして、お皿は平たく白いものの方が見栄えがよくおいしそうです。きれいにイタリアンカラーを演出してくださいね。

～おすすめアイテム～

* 詳細は画像をクリックして下さい。

ティファール
インテグラル

