

材料（1人分）



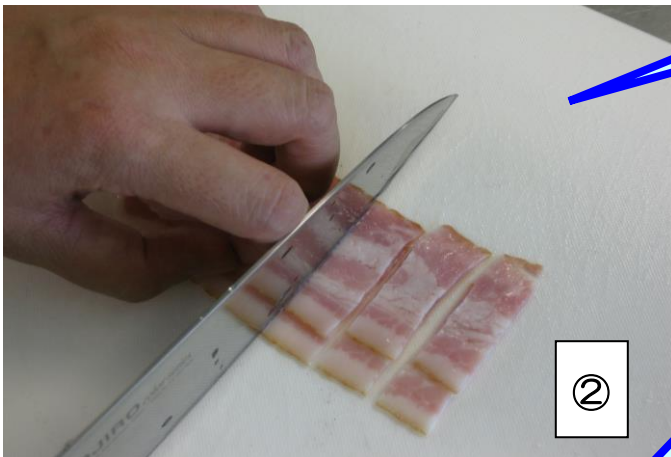
カリカリ ベーコンサラダ

カルシウム・鉄分が豊富な
ほうれん草をサラダで。

サラダほうれんそう	40g
ベーコン	15g
ドレッシング	適量



サラダほうれんそうは、水洗いし、
ざく切りにする。



ベーコンは1cm幅に切る。

フライパンで、カリカリになるまで炒
め、（または、電子レンジでチンする）
ほうれんそうの上に盛りつける。



できあがり



お好みのドレッシングをかけて食べる。