

# ほうれん草とカリカリベーコンのサラダ

## 材料 2人分



・ほうれん草	1束
・きゅうり	1本
・トマト	1玉
・レタス	1/2玉
・ベーコンスライス	2枚

## ●ごまドレッシング● (4人分)

・いりごま	大さじ3 (27g)
・合わせみそ	大さじ3 (54g)
・砂糖	大さじ5 (45g)
・酢	大さじ1 (15g)
・マヨネーズ	大さじ5 (60g)
・水	大さじ4 (60g)
・濃口しょうゆ	小さじ1 (18g)
・みりん	大さじ1 (18g)

## 作り方

- ① ベーコンを5mm幅にカットして、フライパンでカリカリになるまで炒める
- ② ほうれん草は、きれいに洗い3cm幅に幅にカットする
- ③ レタス、きゅうり、トマトをきれいに洗いレタスは、食べやすい大きさにちぎる。きゅうりは乱切りに、トマトは「くし形」の八つ切りにする
- ④ 器にレタスを敷き、ほうれん草を盛りつけ、その上にきゅうり、トマト、ベーコンを散らし、盛りつける

## 【ごまドレッシング】

- ① すり鉢でいりごまを搗る
- ② ①のすり鉢にレシピの調味料を上から順番に入れていき、搗りあわせたら完成