

チップスサラダ



このサラダには、みんなが大好きな『ポテトチップス』が入っています♪サクッとした食感が楽しめるだけではなく、ドレッシングなしでもおいしく食べられちゃう子どもたちから大人気の1品です

<材料>2人分

- レタス…葉3枚
- きゅうり…1/2本
- にんじん…2cm輪切り
- ベーコン…2枚
- ポテトチップス…30g
- 塩、こしょう…少々

<作り方>

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りにしておく。
- ②ベーコンは細切りにし、炒めて冷ましておく。
- ③ボウルに①、②、粗く砕いたポテトチップスを入れて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を整えたら完成♪

～レタス～

レタスは葉の巻きがふんわりとやわらかく、形が整っていて、全体的にみずみずしいものがよいです。
食べる直前に冷水につけるとぱりっとします。刃物でカットすると切り口が赤く変色することがあるので、手でちぎるようにしましょう♪



栄養価成分(1人分)

エネルギー	123Kcal
脂質	6.2g
たんぱく質	2.9g
カルシウム	49mg

鉄	0.4mg
ビタミンB1	0.03mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンC	14mg