



レタスとアスパラの ミモザサラダ

生でも火を通しても～レタスレシピ③

レタスとアスパラのミモザサラダ

材 料 (2人分)

レタス 2枚
アスパラガス 2本
ベーコンハーフ 2枚
オリーブオイル 小さじ1
ゆで卵 1個
(ドレッシング)
★マヨネーズ 大さじ2
★砂糖 小さじ1
★酢 小さじ1
★水 小さじ1
★黒こしょう 少々
★だしパック(中身) ふたつまみ
※本格・万能だしパック使用

- ① レタスは洗い食べやすい大きさにちぎって水切りしておく。アスパラガスは沸騰したお湯でさっと茹で、冷水で冷やして斜め切りに。ベーコンは1cm幅に切る。★を合わせてドレッシングを作つておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、ベーコンの表面がカリッとするまで弱火で炒める。
- ③ ゆで卵は黄身と白身に分け、それぞれをザルで濾して細かくする。
- ④ 器にレタス・アスパラ・ベーコンを盛りつけ、★のドレッシングをかけ、③の黄身・白身を全体に散らしてできあがり♪

コツ・ポイント

- レタスとアスパラはしっかりと水切りすること。
- ゆで卵は固めに仕上げておくのがポイント
(水から茹でて沸騰後12分くらい加熱。流水でしっかりと冷ます)
- 卵の白身は濾さずに粗みじん切りしてのせるのもオススメです。