

ほうれん草のカフェ風おしゃれサラダ

	材料(2人分)			
	冷凍ほうれん草	150g		
ベーコン	18g			
ミックスナッツ	10g			
○ オリーブ油	小さじ 1			
○ 粉チーズ	小さじ 1			
○ 黒こしょう	少々			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	115 kcal	5.8g	9.4g	0.3g



作り方

1. 耐熱皿に冷凍ほうれん草を入れ、電子レンジ 600Wで 2 分加熱し、少し冷めたら軽く絞る。
2. ベーコンは細切り、ミックスナッツは細かく刻む。
3. 器に 1 を入れ、2 と○を上から散らす。



コメント

- ・ 食塩を加えなくても、ベーコン・粉チーズの塩分、オリーブオイル・黒こしょうでおいしく食べられます。
ナッツの食感も楽しいサラダです。