



※写真はイメージです。

カンタン!ヘルシーメニュー

## わかめと豆腐とベーコンのサラダ

### 材 料 (4人分)

わかめ(塩蔵).....	50g
玉ねぎ.....	1/2個
貝割れ菜.....	1パック
ミニトマト.....	6個
豆腐(小).....	1丁(200g)
ベーコン.....	4枚
サラダ油.....	大さじ1
A 味ぼん.....	適量
粗びき黒こしょう.....	少々

### 作り方

1. わかめは水に10分程つけて戻し、ざるに上げて熱湯を回しかけ、すぐに水に放して水気を絞り、食べやすい長さに切る。
2. 玉ねぎは薄切りにし、貝割れ菜は根元を除いて長さを半分に切り、一緒に水に放してパリッとさせ、水気をきる。
3. ミニトマトはヘタを除いて4つ割りにする。
4. 豆腐は1cm角に切る。
5. ベーコンは5mm幅に切ってサラダ油でカリッと炒める。
6. 器に1~4を彩りよく盛って5をのせ、Aを添える。