



創作料理

あげ麦のシーザーズサラダ



【材料】	分量（4人分）
あげ麦	1袋
レタス(ざく切り)	3枚
サラダ菜(ざく切り)	3枚
きゅうり(斜め切り)	1本
アスパラ(斜め切り)	1束
ゆで卵	2個
ミニトマト	3個
ベーコン	4枚
にんにく	1かけ
粉チーズ	50g
市販のドレッシング	適宜

【調理方法】

1. アスパラは茹で、にんにくとベーコンはカリッと炒める。
2. 器に野菜を入れゆで卵、トマト、あげ麦のクルトンを散らし、ドレッシングをかける。