



## 人参ドレッシングのサラダ

彩鮮やかで野菜がすすむ！！

0.6g

— 減らソルトレシビ —

### 材料 2人分

人参	30g
★はちみつ	小さじ1
★レモン汁	小さじ1
★オリーブオイル	小さじ2
★塩	0.5g
★こしょう	少々



かぶ	1個
ベーコン	30g
ミニトマト	3個
ベビーリーフ	20g

### 作り方

#### 〈人参ドレッシング〉

1. 人参は皮をむき、すりおろす。
2. 1に★の材料を合わせてよく混ぜる。

#### 〈サラダ〉

1. かぶは皮付きのまま8等分のくし形に切り、ミニトマトはへたを取り縦半分に切る。
2. ベーコンは2cm幅程度に切る。
3. フライパンにベーコンを重ねないように並べ弱火でじっくり加熱し、まわりが色づいたら裏返して焼く。
4. 3のフライパンからベーコンを取り出しかぶを入れ、表面がこんがりするまで焼く。
5. かぶの粗熱が取れたら、ベーコン、ミニトマト、ベビーリーフを和える。
6. 食べる直前に〈人参ドレッシング〉をかける。