

ケールのシーザーサラダ

ケールのレシピ



彩り鮮やか、栄養満点の満足サラダ

材料 (2人分)

ケールの葉……………3～4枚分程度
 ブロックベーコン……………50g
 トマト……………1/2個
 オリーブオイル……………適量
 シーザードレッシング……………適量

作り方

- ① ケールを縦に半分に分けてから、横に2～3cm幅に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、ケールを入れて15～30秒程度ゆでる。
- ③ ゆであがったら、手早く冷水に取り、ケールの水気を切る。
- ④ ベーコンは縦2cm×横1cm程度に切り、オリーブオイルを引いたフライパンでカリカリになるまで焼く。トマトは小さめにカットする。
- ⑤ 皿にケールを盛り、ベーコンとトマトを盛り付け、ドレッシングをかける。

ポイント

ケールは生でも食べられますが、えぐみが苦手な方はサッとゆでてからサラダにするのがおすすめです。