



カリもち！
厚揚げクルトンの
シーザーサラダ



調理時間
約 20分

1人あたり
カロリー
293
kcal

※写真はイメージです。

カリもち!厚揚げクルトンのシーザーサラダ

●調理時間/約20分 ●カロリー/293kcal(1人あたり)



【材料2人分】

厚揚げ(短冊タイプ).....2個
ハーフベーコン.....1パック
レタス.....3枚
ミニトマト.....4個

玉ねぎ.....1/4個
温泉卵.....1個
シーザードレッシング.....大さじ3

【作り方】

- ① 厚揚げを1.5cmの角切りにする。ハーフベーコンは短冊切りにする。
レタスは食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトは半分に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ② アルミホイルを2枚用意し、片方に厚揚げ、もう片方にベーコンを重ねないように並べる。
予熱したトースターに両方とも入れ、ベーコンは焼き色がつくまで3~4分加熱して取り出す。
厚揚げは15分ほど焼き上げ、クルトンのようにカリッとさせる。
- ③ 器にレタス・ミニトマト・玉ねぎ・ベーコンを盛り付け、②の厚揚げクルトンのをのせる。
温泉卵をのせ、ドレッシングをかける。