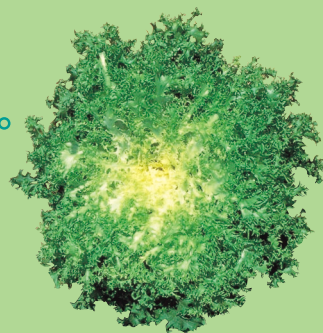




FRANCE
フランス

健やか家族の食卓に、
カルシウム豊富な「エンダイブ」。
手軽な健康サポート料理です。



カリカリ トーストサラダ

エンダイブとベーコンの相性はぴったり。
カルシウムが豊富に含まれているので、もっと取り入れたい食材です。



総カロリー
521 kcal
1人分

材料 (2人分)

エンダイブ	50g
ベーコン	4枚
卵	2個
食パン (4枚切り)	2枚
(調味料)	
マヨネーズ	大さじ1
フレンチドレッシング (市販)	大さじ2
粒こしょう	適量

●作り方

- ①エンダイブは適当な大きさにちぎる。
- ②ベーコンは2cmの幅に切り、フライパンでカリカリになるまでいためた後、ペーパータオルで余分な油を取る。
- ③沸騰したお湯に酢をたらし、その中に卵を割り入れてゆで、ボーチドエッグにする。
- ④パンはオーブントースターでこんがり焼き、9等分に切る。
- ⑤器にパンを置き、その上にエンダイブとベーコンをのせ、真ん中にボーチドエッグをのせる。
- ⑥マヨネーズとフレンチドレッシングを合わせたものをかけ、粒こしょうをふる。

タキイ タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)