

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名（津田仙のサラダ）

<調理時間> 約（15）分

<材料>（4人前）

| 材料名 | 分量 | 備考 |
|---------|--------|--------------|
| ベーコン | 20g | 約1枚 |
| ブロッコリー | 120g | 約半房 |
| アスパラガス | 60g | 約2～3本 |
| 鶏卵 | 1個 | |
| サラダ油 | 小さじ1 | |
| たまねぎ | 15g | みじん切り大きじ1杯程度 |
| しょうゆ | 小さじ2 | |
| 食塩 | 小さじ1/2 | |
| こしょう | 少々 | |
| レモン汁 | 小さじ1 | |
| オリーブ油 | 小さじ2 | |
| ワインビネガー | 小さじ2強 | |
| 三温糖 | 小さじ1 | |

<作り方>

- ① ベーコンは細く切り、カリカリになるまで炒めて、余分な油を取る。
- ② ブロッコリー・アスパラガス・ドレッシング用のたまねぎはボイルして冷ましておく。
- ③ 卵を割りほぐし、炒り卵を作る。
- ④ たまねぎから三温糖まで混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ あえる。

<給食の先生から>

津田仙が広めた西洋野菜のサラダです。

ベーコンや炒り卵を加えて、食べやすくしました。レモン汁やワインビネガーで酸味をきかせたドレッシングでさっぱりと食べることができます。

本来、炒り卵を加えるのですが、今回は鳥インフルエンザの影響で、業務用食材の卵が手に入らず、たまごの代替品（大豆から作られたもの）を使用してみました。