



【焼きバナナのパワーサラダ】



川口 雅由 (かわぐち・まさゆき) さん

材料 (2人分)

バナナ	2本 (180g)	くるみ	5g
ブロッコリー	80g	グラニュー糖	大さじ1
ベーコン (薄切り)	35g	バルサミコ酢	大さじ1
サラダ用ミックスハーブ	40g	オリーブ油	大さじ1
アーモンド	5g	塩	適宜

手順

- (1) バナナは皮をむいて、1～2センチ幅の輪切りにする。
切ったバナナにグラニュー糖をまぶす。
- (2) ベーコンは1センチ幅に切り、カリカリに焼いておく。
ブロッコリーは小房にわけてゆがいておく。
アーモンドとくるみは軽く砕いておく。
- (3) フライパンを強火にかけて、(1) のバナナを焼いていく。
バナナの両面に焼き色がついたら一旦取り出す。
- (4) フライパンの余熱でバルサミコ酢を煮詰め、一旦取り出しておく。
- (5) ボウルにサラダ用ミックスハーブ、ブロッコリー、ベーコンを入れる。
そこに、オリーブ油、煮つめたバルサミコ酢を回しかける。
さらに焼いたバナナと、砕いたアーモンドとクルミをトッピングしたら完成。