

おすすめレシピ

【1人分の栄養価】

エネルギー 117kcal

たんぱく質 4.0g

脂質 9.3g

食塩相当量 0.3g



ミモザサラダ

材料(4人分)

レタス 3枚
新玉ねぎ 1/2個
きゅうり 1/2本
にんじん 1/4本
スライスハム 2枚
ゆで卵 2個

マヨネーズ 大さじ3
牛乳 大さじ1

粗挽きコショウ お好みで

作り方

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎる。玉ねぎは薄切り、きゅうり、にんじんはピーラーで帯状にして、それぞれ水にさらす。
- ② スライスハムは半分に切る。ゆで卵は白身と黄身に分け、ザルに押し付け濾す。
- ③ Aをボウルに入れ、良く混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④ ①の水気を切った野菜、ハムを器に盛り、裏ごししたゆで卵をトッピングする。
- ⑤ ドレッシングをかける。（お好みでコショウを振りかける）

※ゆで卵：常温に戻した卵を水から茹でる。（沸騰してから10分）
（茹汁はカルシウムが多く含まれるため、冷まして植物に与えると生長が良くなるそう。）

