

12月9日(水) たまごサラダ

ゆでたまごと、チーズと、ほうれん草を使った栄養満点サラダは、洋食メニューに登場します。パンにはさんでそのまま食べるのもおいしいのですが、ホットサンドメーカーがあれば、ぜひ、作ってみてください。お休みの日のブレイクファーストにいかがでしょう。

<材料4人分>

・鶏卵	3個
・きゅうり	60g
・たまねぎ	60g
・ほうれんそう	80g
・ハム	40g
・チーズ	40g
マヨネーズ	大さじ3
らっきょう漬	15g
塩・こしょう	少々



<作り方>

- ① ゆで卵を作り、皮をむき、好みの大きさにつぶす。
- ② きゅうりは輪切り、たまねぎはうすくせん切りにし、軽く塩もみをして水気をしぼる。
- ③ ほうれんそうはゆでてから水気をしぼり、2cm幅に切る。
- ④ ハムは1cm幅に切る。
- ⑤ チーズは1cm角に切る。
- ⑥ らっきょう漬はみじん切りにする。
- ⑦ 材料をマヨネーズで和え、塩・こしょう・らっきょう酢で味を調節する。

* 決め手は、和製ピクルス「らっきょう」の甘酸っぱさ。嫌いな人や身近にない人は、使わなくてもサラダにはなりますが、おすすめの一品なので、ぜひ使ってみてくださいな。