



## 春野菜のミモザサラダ

<材料・・・おとな4人分>

- アスパラガス・・・・・・・・・・6本
- スナップエンドウ・・・・・・・・16本
- レタス・・・・・・・・・・160g
- 酢・・・・・・・・・・大さじ4
- サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
- こしょう・・・・・・・・・・少々
- 卵・・・・・・・・・・2個
- ミニトマト・・・・・・・・・・12個

A

<作り方>

- ① アスパラ、スナップエンドウは色よくゆでる。アスパラは1/3の長さ、スナップエンドウは斜め半分に切る。
- ② レタスは一口大に切る。
- ③ Aでドレッシングを作り、①②を和えてお皿に盛る。
- ④ 卵を固ゆでにし、白身のみじん切りにして③の野菜の上にかける。黄身は裏ごして、白身の真ん中にのせる。
- ⑤ ミニトマトを半分に切り、色取りとして飾る。

### —おとな1人分の栄養価—

エネルギー	104kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	5.7g
塩分	0.6g

さわやかな春野菜に卵が  
加わり、彩りのよいサラダ  
です。

