

小鉢料理

ほうれん草とゆで卵の胡麻マヨサラダ

材料 2人分

ほうれん草 2株
ゆで卵 2個
A マヨネーズ 大さじ2
A 白ごま 大さじ1
A 酢・醤油 各小さじ1



つくりかた

下準備:ゆで卵

鍋にたっぷりの水、塩適量、酢適量を加え沸騰させる。

お玉で卵を割れないようそっと沈め、7分30秒～8分茹でる。

※やや半熟に仕上がる茹で方です。

1 鍋にたっぷりのお湯と塩適量を加え、沸騰させる。ほうれん草をよく洗ってから鍋に加え 1分茹で、ざるにあげる。

2 ほうれん草を流水で冷やしよく水気を絞り、3cm幅に切る。

ゆで卵は1つを8等分に切る。

3 ボウルにAのマヨネーズ、白ごま酢・醤油を加えよく混ぜる。

ほうれん草を加えしっかりと和える。

4 最後にゆで卵を加えサッと和える。

◆ほうれん草と調味料を先によく和え、卵は最後に加えてさっと和えるのがポイント！

◆ほうれん草はブロッコリーや小松菜で代用可です。

◆日持ちは冷蔵で3日です。

春野菜のわさび酢味噌和え

材料 2人分

春キャベツ 2枚(100g)
新玉ねぎ 1/2個(100g)
ちくわ 1本
A 味噌 大さじ2
A 砂糖 大さじ1
A みりん 小さじ1
酢 大さじ1
わさび 小さじ1/4



つくりかた

1 春キャベツは3cmの角切りにし、新玉ねぎは横半分に切り縦4等分に切る。ちくわは斜め薄切りにする。沸騰したお湯に塩(ひとつまみ分量外)と春キャベツを入れ30秒位茹でる。

新玉ねぎはまわりが少し透き通ってくるまでサッと茹で、ざるにあけ冷ます。

2 わさび酢味噌を作る。

耐熱容器にAの味噌、砂糖、みりんを入れ混ぜ合わせ、ラップをせずに電子レンジ(600w)で30秒加熱し、粗熱が取れたら酢・わさびを加えよく混ぜる。

3 春キャベツ・新玉ねぎ・ちくわ・わさび酢味噌を食べる直前に混ぜ合わせる。

◆野菜は茹ですぎないようにしてください。

◆新玉ねぎは周りが少し透き通ってきたらざるにあけてください。