

野菜ソムリエ 稲葉悦子 × FM おたる

アスパラとゆで卵のチーズサラダ

【材料】(2人分)

ゆで卵 … 2個
グリーンアスパラガス … 4本
粉チーズ … 適量
粗びき黒コショウ … 適量
サニーレタス … 4枚

<②>

マヨネーズ … 大さじ2
ポン酢しょう油、オリーブ油 … 各小さじ2

【作り方】

- ① ゆで卵は4等分にきる。アスパラは根元を落とし、かたい部分をピーラーでむき、3～4等分の斜め切りにする。
- ② 沸騰した湯に湯量の1パーセントの塩(分量外)を入れ、アスパラを少し硬さが残るまでゆで、湯をきる。
- ③ サニーレタスをちぎって器に盛り、アスパラ、ゆで卵をのせ、粉チーズを散らして、コショウを振り、混ぜ合わせた②を添える。

★★ クリーミーなマヨドレッシングを添えて、チーズを振って、★★
★★ シンプルな料理をごちそうにしてくれます。おすすめです♪★★



Nostalgic Modern

LeTAO

★Northern Sweets Manner★