



彩り豊かな
簡単レシピ☆

菜の花の卵サラダ



材 料 (4人分)

菜の花	1袋
ゆで卵	3個
塩こしょう	少々
【A】※混ぜ合わせておく	
マヨネーズ	大さじ2
ケチャップ	大さじ2

作 り 方 (調理時間 約15分)

- ① 菜の花を4cmほどにカットし、沸騰したお湯に塩を加え、先に茎を入れ、茎の色が変わったら葉の部分を入れてさっと湯がき、冷水にとる。(茹で時間の目安は、茎の部分約1分、葉の部分約30秒)
- ② ゆで卵2個をみじん切りにし、ボウルに移したら塩こしょうをまぶし、【A】を加える。
- ③ ①を手で軽く水気を切り、②に入れ和える。
- ④ 残りのゆで卵をざっくりとカットし、③と一緒に盛り付けて完成。