

菜花と卵のサラダ

(2026年4月28日放送)



■材料: (2~3人分)

菜花1束、ツナ缶1缶、卵1個、新玉ねぎ1/4個マヨネーズ大さじ3、マスタード小さじ2、レモン汁小さじ1、塩少々

■作り方

1. 菜花は塩の入ったお湯で色が変わるまでさっとゆでる。
(沸騰したお湯に10秒入れ、裏返し3秒ほど)
卵は冷蔵庫から取り出したものを沸騰したお湯で9分ゆでる。
玉ねぎは薄くスライスして塩で軽くもみ、水にさっとさらして辛みを抜く。
菜花は3cm程に切っておいてください。
2. 1の材料と調味料をすべて合わせたら出来上がり。
お好みで筍やウドなどの山菜を入れてもおいしい。