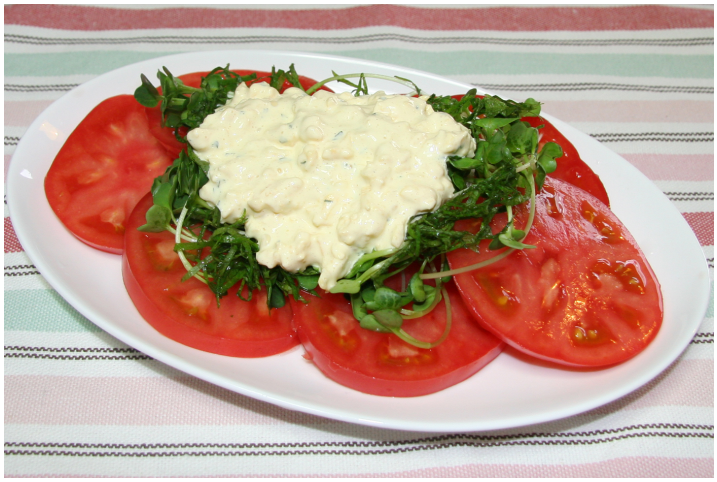
Recipe

ハピベジ
ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

トマトのタルタルサラダ



材料　【４人分】

トマト……　２個
かいわれ大根……　1/2パック
大葉……　５枚
〈タルタルソース〉
卵……　１個
生パセリ……　少々
らっきょう……　少々
マヨネーズ……　大さじ４
レモン汁……　小さじ１
塩……　少々
こしょう……　少々

＜１人分の栄養価＞
エネルギー 134 kcal
塩分 0.7 g
１人分の野菜 110 g

作り方

1） トマトは１㎝の輪切りにする。大葉は千切りにする。かいわれ大根は食べやすい長さに切る。

2） お皿にトマト・かいわれ大根・大葉をのせ、冷蔵庫で冷やしておく。

3） 生パセリとらっきょうをみじん切りにする。

4） 耐熱容器に卵を溶き入れ、３）を加える。

5） ラップをせずに電子レンジ600Wで２分程加熱する。熱いうちに菜箸で細かく混ぜる。タルタルソースの他の材料を入れて混ぜる。

6） ２）のお皿に５）のタルタルソースをかける。

対象：30代の働き盛りの男女

Cooking Point

・タルタルソースは茹で卵をみじん切りにして分量の材料を入れて混ぜても出来ます。
・らっきょうの量や含まれる塩分によって、塩を加減してください。