

季節の野菜と卵のサラダ



4 servings



15 minutes

INGREDIENTS

スナップエンドウ	1パック
菜の花	1パック
卵	好きなだけ
塩	少々
オリーブオイル	適量
レモンのしぼり汁	適量
にんにく（すりおろしたもの）	少々

DIRECTIONS

1. スナップエンドウ、菜の花はよく洗ってから、スチームオープンの網皿にのせ、100%・100℃にセットして、1分半ほど蒸す。
オープンから取り出した後、冷水にとって色止める。
2. 卵をスチームオープンの網皿にのせ、100%・100℃にセットし、10分蒸してから、冷水にとって殻をむく。
3. 野菜の水分を拭き取って、食べやすい大きさにカットする。
(スナップエンドウは、さやのカーブしている方に切り込みを入れて開くと綺麗な断面を楽しめる。)
ゆで卵も好みの大きさにカットする。
4. 器に盛りつけて、塩、オリーブオイル、レモン汁、にんにくを混ぜたドレッシングをかける。

NOTES

野菜は、旬のお好きなものを使ってみましょう。アスパラガス、ブロッコリーなどもおすすめです。