

# 菜の花と卵のサラダ



材料4人分

	菜の花	150g
	卵	1個
A	マヨネーズ	大さじ 1.5
	マスタード	大さじ 1
	すりごま	小さじ 1

作り方

- ① 沸騰したお湯で卵を10分茹でる。殻をむいて一口大に切る。
- ② 菜の花は4cm幅くらいの食べやすい長さに切り、ふんわりラップをかけて600wのレンジで2分加熱する。
- ③ ボウルにAを入れてよく混ぜ、その中に①②を入れて和えて器に盛る。