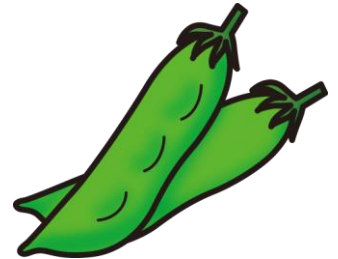




* さやえんどうと卵のサラダ



材料 2人分

キャベツ	160g	砂糖	小さじ 2/3 (2g)
さやえんどう	40g	塩	0.4g
卵	1個	☆	こしょう 少々
玉ねぎ	20g		粒マスタード 2g
酢	大さじ 1 弱 (12g)		
油	大さじ 1 弱 (10g)		

作り方

- ①キャベツは一口大に切り、さっと茹でる。さやえんどうも茹でて、食べやすい長さに切る。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、☆の調味料と混ぜ合わせる。
- ③卵は茹でて粗みじん切りにし、②を少量混ぜあわせる。
- ④①と②を和えて器に盛り、③を散らす。