

巣ごもり春キャベツ



材料 2人分

春キャベツ	150g
スナッフえんどう	30g
にんじん	1/2本
卵	2個
〈ドレッシング〉	
マヨネーズ	大さじ4
粒マスタード	大さじ2
☆ ヨーグルト	大さじ2
レモン汁	小さじ2
パセリ	少々

作り方

- ① キャベツ・にんじんは大きめの千切りにする。
- ② スナッフえんどうはへたとすじを取り除き硬めに茹でておく。
- ③ お皿にキャベツの千切りを鳥の巣のように円形に丸く盛り、真ん中にくぼみを作っておく。②を色よく盛り付ける。
- ④ 真ん中のくぼみに卵を割り入れ、黄身と白身に箸またはフォークで穴を5～6か所あける。
- ⑤ 少量の水を卵の上にかけて、ふんわりとラップをして電子レンジで2分程度加熱する。
- ⑥ ☆を混ぜてドレッシングを作り、⑤の上まわしかける。