

クリスマスエッグ サラダ

臼杵市の郷土料理を
サラダに簡単アレンジ！
鮮やかで子どもたちもぱくぱく♪



材 料 (4人分)

おから(乾燥)……大さじ4と1/2(15g)	レタス……………2枚
おから(トッピング用)……大さじ2	ウスターソース……小さじ2
いりごま……………小さじ2	オリーブ油……………大さじ1
マヨネーズ……………大さじ4	粉チーズ……………大さじ1
枝豆(さやつき)……………15粒	【ポーチドエッグ】
ブロッコリー……………1/4株	水……………150cc
ミニトマト……………4個	卵……………1個
ふり……………100g	塩……………少々
	酢……………小さじ1/2

Recipe レシピ

- 乾燥おからをたっぷりの水で5分くらい戻す。キッチンペーパーなどで水気を絞りきり、ボウルに入れる。
- 1にいりごまとマヨネーズを入れ、よく混ぜて、なじませておく。
- 電子レンジでポーチドエッグを作る。※下に記載
- トッピング用のおからを油(大さじ2:分量外)できつね色になるまで炒める。
- 沸騰したお湯に塩(分量外)を入れて枝豆をさやごと約1~2分茹で、氷水にとる。
★Point! 下味をつけるため、塩はやや多めに入れる
- 5の湯にオリーブ油(大さじ1:分量外)を入れ、一口大に切ったブロッコリーを約2~3分茹で、氷水にとる。
★Point! オリーブ油でコーティングすることで、栄養が流れ出るのを防ぎ、味付けの一部にもなる
★Point! 氷水に入れると鮮やかな色を保てる
- 冷めたら枝豆は実を取り出し、ブロッコリーと一緒に水気を切る。
- ミニトマトは1/4にカットし、ふりは1~2cmの角切り、レタスは手で一口大にちぎる。
★Point! ふりは、タコや貝類などでもOK!
- 7・8をボウルに入れ、ウスターソース・オリーブ油を加え混ぜる。2を入れ、さらに和える。
- お皿に盛り付けて、上から4のおから、ポーチドエッグ、粉チーズを散らす。



レンジで簡単! ポーチドエッグ

- 耐熱容器に水を入れ、卵を優しく割り入れる。そこに塩・酢を加える。
- つまようじやフォークで黄身に穴をあけ、ふたをして電子レンジで1分(500W)加熱する。
★Point! 自身が固まればOK! 火が通っていなければ、10秒ずつ追加で加熱する

