海の幸メニュー レシピ



キラスマメシーザー 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)
おから(トッピング用)・・・・・大さじ2
いりごま小さじ 2
マヨネーズ大さじ4
枝豆(さやつき) 15 粒
ブロッコリー1/4 株
ミニトマト・・・・・・・・・・・4個
ぶり ······· 100g

ν タ ス ·······	2枚
ウスターソース	
オリーブ油	
粉チーズ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・大さじ 1
【ポーチドエッグ】 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	150
卵 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
塩	1四
酢	

Recipe vie

- 1。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。
- 2. 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。
- 3. 電子レンジでポーチドエッグを作る。※下に記載
- 4. 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。
- 5。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。

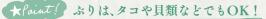
★Point: 下味をつけるため、塩はやや多めに入れる

6. 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。

*foint! 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

★Paint! 氷水に入れると鮮やかな色を保てる

- 7. 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。
- **8**。ミニトマトは1/4にカットし、ぶりは1~2cmの角切り、レタスは手で一口大にちぎる。



- 9 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。
- 10 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

- 1. 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。
- 2. 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。

★Paint! 白身が固まれば OK!火が通っていなければ、10秒ずつ追加で加熱する



