

卵

茹でる

洋食



半熟卵のシーザーサラダ

半熟卵をソースにして。
チーズの食感と風味を楽しむオシャレなサラダ。

エネルギー(1人分):199kcal/たんぱく質:5.9g/脂質:16.6g/炭水化物:5.8g/塩分:1.1g

材料(4人分)

ロメインレタス	1/3束	半熟卵(S)	2個	(ドレッシング)	
レッドオニオン	1/2玉	アンチョビ	3枚	マヨネーズ	大さじ3
プチトマト	8個	ブラックオリーブ	3個	レモン汁	大さじ1 1/2
ルッコラ	1/4束	クルトン	適量	オリーブオイル	大さじ2
パプリカ(赤、黄)	各少々	パルメザンチーズ	適量	牛乳	大さじ1
				パルメザンチーズ	大さじ2
				塩、こしょう	各少々
				にんにく	少々

- ① ロメインレタス、ルッコラは食べやすい大きさにちぎります。

Point!

レタスは包丁などの金属を嫌います。手でちぎるようにしましょう。



- ② パプリカ、レッドオニオンはスライスします。

- ③ アンチョビは細切り、ブラックオリーブは小口切り、プチトマトは4つ割りにします。

- ④ 鍋に常温に戻した卵を入れ、たっぷりの水、酒と酢を加え、煮立ったらヒーターを保温にして4分おきます。

Point!

卵はソースになりますので、半熟状態に仕上げましょう。IHクッキングヒーターのタイマー機能を使えば、半生、半熟、八分、完熟など、お好みの固さに卵を茹で上げることができます。
(3分:半生 5分:半熟 8分:八分 10分:完熟)



- ⑤ ボウルににんにくをすり付けてドレッシングの材料を合わせ、1.2.3.の野菜、4.の半熟卵、ブラックオリーブ、クルトンを和えて器に盛り付け、好みにパルメザンチーズをふりかけます。

Point!

ドレッシングにパルメザンチーズを加えることで、独特の食感と風味が生まれます。



Point!

半熟卵はソースとしっかり全体にからめましょう。



Q&A

- Q1 サラダがべたついてしまいます。

- A ソースにとろみがあるから、すぐに食べるようにしましょう。
※半熟卵を最後にのせて、かき混ぜながら食べてもよいでしょう。

