

卵 揚げる 洋食



揚げ卵の味噌ソースサラダ

和と洋のテイストがマッチ。
半熟卵と味噌ソースを楽しむさっぱりサラダ。

エネルギー(1人分):283kcal/たんぱく質:9.9g/脂質:21.6g/炭水化物:12.0g/塩分:1.4g

材料(4人分)

卵	4個	(味噌ソース)	
グリーンボール	4枚	マヨネーズ	大さじ3
スナップえんどう	12本	白味噌	大さじ3
プチトマト	8個	練り辛子	小さじ1
糸海苔	適量	酢	大さじ1・1/2
すりごま	適量	砂糖	大さじ1/2
		塩	少々

- ① グリーンボールは2cm角に切り、ポイルして塩とすりごまを混ぜておきます。



Point!

グリーンボールは熱湯でサッと茹で、氷水におとします。IHクッキングヒーターは周囲が熱くならないから、氷水を横において作業ができます。



- ② スナップえんどうは塩茹でして冷水に取ります。

- ③ プチトマトは半分に切ります。

- ④ 味噌ソースの調味料を合わせておきます。

Point!

よく練り混ぜて味噌ソースを作りましょう。味噌の種類で味を調節しましょう。



- ⑤ 卵を170℃の揚げ油で揚げます。



Point!

IHクッキングヒーターは温度管理ができるから、難しい揚げ卵も上手に作ることができます。



- ⑥ 器に1.2.3.5.を盛り付けて4.のソースをかけ、糸海苔を添えます。

Q&A

- Q1 揚げ油の中で卵が広がってしまいました。

- A 卵は冷蔵庫から出してすぐの、冷たいものを使いましょう。



- Q2 揚げ卵が箸にくっついてしまいます。

- A 揚げているあいだは、卵がキツネ色になるまでさわらないようにしましょう。

