



さやえんどうと卵のサラダ



材料 2人分

キャベツ 160g
さやえんどう 40g
卵 1個
玉ねぎ 20g

☆

酢 大さじ1弱(12g)
油 大さじ1弱(10g)
砂糖 小さじ2/3(2g)
塩 少々
こしょう 少々
粒マスタード 小さじ1/2弱(2g)

作り方

- ①キャベツは一口大に切り、さっと茹でる。
さやえんどうも茹でて、食べやすい長さに切る。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、☆の調味料と混ぜ合わせる。
- ③卵は茹でて粗みじん切りにする。
- ④①と②を和えて器に盛り、③を散らす。