



「ソフトケールとスクランブルエッグのサラダ」



材料3人分

「ソフトケール	1袋(80g)
オリーブ油	小さじ1
卵	2個
牛乳	大さじ1
A マヨネーズ	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩こしょう	少々(でも気持ち多めに)
粉チーズ	たっぷり

作り方

- ①「ソフトケール」は洗って食べやすく刻みボウルに入れる。
(茎は斜め薄切りにすると食べやすいです)
- ②卵を溶きほぐし A の調味料を加えて混ぜる。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、卵液を流し込んでふんわりとしたスクランブルエッグを作ったら火からおろす。
- ④①に熱々のスクランブルエッグを加えて混ぜる。
- ⑤お皿に盛り、粉チーズをかける。

☆卵にのみ味付けをしているので、塩こしょうはしっかりめがおすすめです！

☆粉チーズもたっぷりがおいしいです。

☆お子さんなど苦みが気になる場合は、卵と一緒に炒めると食べやすいです。

