

温野菜エッグソースサラダ



1人当たりの栄養価

エネルギー257kcal 食塩相当量 0.6g

野菜の量 125g(1日の野菜摂取量 350g)

電子レンジにかけるだけで、簡単に作ることができます。ソースにヨーグルトを加えることで、ヘルシーに仕上がります。

ヨーグルトの酸味と半熟卵のまろやかな味わいがマッチしておいしくいただくことができます。季節の野菜を彩りよく添えた、目でも楽しめる一皿です。

材料(2人分) 調理時間 20分

スナップエンドウ 1/2 袋、ブロッコリー1/2 株、ニンジン 1/4 本、ジャガイモ 1 個、ベーコン 20g、卵 2 個、粉チーズ少々、パセリ適量、【調味料】マヨネーズ大さじ 1、プレーンヨーグルト大さじ 1

作り方

- ① スナップエンドウは筋を取る。ブロッコリーは小房に分け、ニンジンは短冊切りにする。ジャガイモは皮をむき、ひと口大に切る。ベーコンは 1 cm 幅に切る。
- ② 耐熱皿に水でぬらしたキッチンペーパーを敷き、①の野菜をのせ、ふんわりラップをかける。その上にキッチンペーパーで挟んだベーコンをのせ、電子レンジ(600w)で約2分間加熱する。ベーコンのみ取り出し、さらに約2分間加熱する。
- ③ 耐熱容器に一つずつ卵を割り入れ、卵が隠れるくらいまでの水を加えて、卵黄をつまようじで3カ所刺す。ラップをせずに卵2個を電子レンジ(600w)で約2分間加熱し、ザルにあけて水気を切る。
- ④ 皿に②を盛り付け、真ん中をくぼませて③をのせる。
- ⑤ 調味料を混ぜ合わせてかけ、上に粉チーズとパセリをかける。