



# 「ミモザサラダ」

＜材料 4人分＞

= 1人分 約50kcal =

- ・玉子 1個
- ・好きなサラダの材料 適量

(グリーンで統一したほうが、黄身の色が映えます)

## ◇ドレッシング

- ・お酢 大さじ1
- ・オリーブ油 大さじ1 (サラダ油でも可)
- ・塩、コショウ 少々



材料は、玉子、好きなサラダの素材、お酢、オリーブ油、塩、コショウ



玉子の白身は細かく刻んでサラダに混ぜ込む

## ＜作り方＞

1. ゆで玉子を作る。
2. いつもの要領でサラダを作る。
3. ゆで玉子の殻をむいて黄身と白身に分け、白身は細かく刻んでサラダに混ぜ込む。
4. ドレッシングの材料を全部合わせてかく拌し、ドレッシングを作る。
5. サラダはあらかじめドレッシングと和えておく。
6. 器に盛り付け、最後に細かくみじん切りにした黄身をサラダの上に落としていく。



器にサラダを盛り付け、最後に黄身をのせる。余裕があれば裏ごししながら、サラダの上に落としていく



ミモザの花

# 細木流「サラダ海苔巻き」

## 材料（7人前）

- ・レタス....3玉
- ・きゅうり..3本
- ・玉ねぎ....2個
- ・アスパラ..10本
- ・トマト....4個
- ・海苔.....適量

## ドレッシングの材料

- ・オリーブオイル..300cc
- ・黒酢.....150cc
- ・日本酒.....大さじ2
- ・薄口しょう油....大さじ1
- ・塩.....大さじ1.5
- ・こぶ茶.....大さじ1

1. レタスを手でちぎる。
2. きゅうりと玉ねぎを薄くスライスする。
3. 玉ねぎを約15分間、水にさらす。
4. 茹でたアスパラと、トマトをざく切りにする。
5. ボウルにドレッシングの材料を全て入れ、混ぜる。
6. 5に野菜を全て加え、和える。
7. サラダに海苔を巻いて食べる

# 簡単みそ漬け

## 材料（10本分）

鶏手羽10本 サラダ油

## [みそだれの材料]

みそ 1/4カップ みりん 大さじ1 しょう油 大さじ1 砂糖 大さじ1

## 作り方

- 1.ジッパー付きの袋に味噌だれの材料を全部入れ均一に混ぜるように外からもむ
- 2.鶏肉を入れ、みそが全体に行き渡るようにもんだら空気を抜き冷蔵庫で冷やす
- 3.最低4～5時間たったら焼き網かフライパンで焼く

# ジャガイモピザ

## 材料（4人分）

ジャガイモ（大） 2個 ピザ用チーズ 適量 ピザソース

## 作り方

- 1.ジャガイモを太めの千切りにする
- 2.アルミホイルに入れ、上からピザ用チーズを散らす
- 3.アルミホイルの口をしっかりと閉じ、網の上で焼く
- 4.焼けたら好みにピザソースをかけて食べる