



ポーチドエッグのサラダ

《調理時間：20分》

このレシピで
約116g
の野菜がとれます



【材料2人前】

- 卵・・・・・・・・・・・・・・・・M玉2個
- サニーレタス・・・・・・・・・・葉5枚
- さやいんげん・・・・・・・・10～15本
- パプリカ（赤）・・・・・・・・1/5個
- プレーンヨーグルト・・・・大さじ4
- トマトケチャップ・・・・大さじ1強
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・・・・・少々

A



半熟卵をソース代わりにしてサラダを食べます。カルシウムと鉄分がとれ、ドレッシングで乳製品のコクをプラスすることで、塩が少なくても美味しく食べることができます。

レシピ/下関市食生活改善推進協議会(菊川支部)

【1人あたりの栄養価:エネルギー133kcal たんぱく質 9.1g 脂質 6.5g 炭水化物 9.6g 食塩相当量 0.8g カルシウム 121mg 鉄 2.1mg】

*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

1 鍋に湯1L を沸かして酢大さじ2を加え、表面が静かに揺れるくらいの火加減にする。卵を割りそっと落とし入れ、菜箸で卵白を寄せて卵黄を包み込むようにし、そのまま3～4分ゆで、すくい取って冷水にとる。

2 サニーレタスは3cm角に切り、冷水にさらしてパリッとさせ、水気をきる。さやいんげんは色よくゆで、4cmの長さに切る。パプリカは細切りにする。

3 Aを混ぜてドレッシングを作る。

4 器に野菜を盛り、**1**の水気をきってのせ、**3**のドレッシングをかける。

