

1月のレシピ

【主菜&副菜】 野菜70g

【1人分栄養価】 エネルギー139kcal
たんぱく質7.5g 食塩相当量0.4g

卵のせシーザーサラダ



材料【4人分】

卵	4個	ドレッシング	
レタス	6枚 (120g)	マヨネーズ	小さじ4 (16g)
きゅうり	1本 (80g)	粉チーズ	小さじ2 (4g)
ミニ トマト	8個	オリーブ 油	小さじ1 (4g)
パン粉	小さじ4 (4g)	酢	小さじ1 (4g)

【作り方】

- ①ポーチドエッグを作る。フライパンに水1ℓを沸かす。沸騰したら酢大さじ1(分量外)を入れ、皿に卵を割って殻が入っていないか確認後、ゆっくりフライパンに入れる。4個入れたら蓋をして中火で3分加熱する。湯から取り出す。



- ②レタスはよく洗って一口大にちぎる。きゅうりは斜め薄切りにする。ミニトマトは半分に切る。



- ③パン粉はきつね色になるまで乾煎りする。



- ④調味料を合わせ、ドレッシングを作っておく。

- ⑤器に野菜を盛り、卵をのせ、パン粉をふり、ドレッシングをかける。



卵は完全栄養食ともいわれるほど色々な栄養素が含まれているので毎日1個は食べてほしい食品の1つです。消化の良さは生で食べるよりも、少し火を通した半熟が最も良いとされています。