

「サクサク王子」とトマトの ハニーマスタードサラダ

インゲンのレシピ



ハチミツの甘みと
マスタードの風味が絶妙のサラダ

材料（2人分）

「サクサク王子」インゲン……5本
 トマト……………2個
 鶏ささ身……………1本
 ハチミツ……………小さじ3
 マヨネーズ……………大さじ4
 粒マスタード……………適量

作り方

- ① 「サクサク王子」と鶏ささ身は下ゆでし、
 トマトは湯むぎをします。
- ② 「サクサク王子」は3～4 cm の長さに、
 トマトは一口大に切ります。鶏ささ身
 は食べやすい大きさに割きます。
- ③ ボウルでハチミツ、マヨネーズ、マス
 タードを混ぜ合わせ、ハニーマスタード
 ソースを作ります。
- ④ (3) のボウルに (2) を入れ、よく混
 ぜ合わせます。

ワンポイント

鶏ささ身の代わりにゆで卵でも。