

ホウレンソウ「寒締め吾郎丸®」と
ゆで卵のゴママヨサラダ

ホウレンソウのレシピ



マヨネーズのヨクとゴマの香ばしさを
うまみたっぷり! あえるだけの簡単お手軽サラダ。

材料 (2人分)

- ホウレンソウ「寒締め吾郎丸」…1袋(約200g)
卵 …………… 1個
マヨネーズ…………… 大さじ2
白ゴマ…………… 大さじ1
A 酢…………… 小さじ1
しょうゆ…………… 小さじ1
塩…………… 適量

下ごしらえ

- ホウレンソウ「寒締め吾郎丸」は根元が甘くておいしいので、ぎりぎりまで根を切り落とす。
- ホウレンソウの根元に付いている汚れは、十字の切り込みを入れて、流水を当ててもむように洗っておく。
- 鍋にたっぷりの水と塩を適量入れ、卵を入れ10分ゆでる。

作り方

- ① 鍋にたっぷりの水と塩を適量加えて沸騰させ、ホウレンソウを1分ゆでる。
- ② 流水で冷やしよく水気を絞り、3cm幅に切る。
- ③ ボウルに【A】を入れて混ぜ、(2)を加えあえる。
- ④ ゆで卵を8等分に切り(3)に加えさっとあえる。

ポイント

卵は崩れないように最後にあえるときれいに仕上がります。