

菜の花のミモザ風サラダ

捨てるところなし！



<材料>

菜の花 (90g) ゆで卵 (1個)

<アンチョビドレッシング>

アンチョビ (30g) オリーブオイル (小さじ1)

レモン汁 (小さじ1)

<作り方>

- ① アンチョビを細かく刻む。(又はペーストでもOK)
- ② オイルとレモン汁を混ぜておく。
- ③ 菜の花を茎から30秒くらい茹で(塩茹で)、その後、全体を柔らかくなるまで(約3分)茹で、水を切る。
- ④ アンチョビドレッシングを菜の花にかける。
- ⑤ ゆで卵を白身と黄身に分け、ざるを使い白身、黄身の順にこしながら菜の花にかけて完成。



アンチョビのペーストでもOK!



茎のほうを先に入れて茹でるのがポイント!

このレシピを教えてくれたのは...



食べのこし^{ゼロ}応援店
西荻窪イタリアン
「CICLO」(チクロ)
岡部 シェフ

菜の花は独特の苦みが少しありますが、食用菜の花には、健康と美容維持に効果的な栄養素がぎっしり詰まっています。茎のほうを先に茹でて、丸ごと全部召し上がってください。ゆで卵を散らして春のおもてなし料理におすすめです!

