

☆えびとキャベツのミモザサラダ

<主な材料・3人分>

キャベツ 150g

大根 50g

玉ねぎ 50g

殻付きえび 12尾

卵 1個

パセリ 適量

A

酢 小さじ 1/2

酒・塩 少々

B

マヨネーズ・粒マスタード・酢 各大さじ 1

塩 小さじ 1/4

あらびきこしょう 少々



<作り方>

- ① キャベツと大根は千切り、玉ねぎは薄くスライスする。ボウルに野菜を全て入れて、塩（分量外）をもみこみ、しんなりとしてきたら水気をしっかりとしぼっておく。
- ② えびは背ワタをとり、塩（分量外）と片栗粉（分量外）を揉みこみ、流水ですすぐ。沸騰した湯に A を加えて茹で、茹でた上がったら茹で汁ごと冷めるまで置いておく。冷めたら、殻をむく。
- ③ 卵は固ゆでして、黄身と白身の部分を分けて、それぞれ裏ごししておく。
- ④ あらかじめ混ぜておいた B と②を①のボウルに加えて混ぜる。
- ⑤ 器にえびを上のにのせるように盛り付け、③とみじん切りにしたパセリ、あらびきこしょうを散らしたら完成。

エネルギー 121kcal 蛋白質 12.0g 塩分 1.0g