

『春野菜とかにかまのサラダ』

材料(2人分)

グリーンアスパラガス	4本(100g)
塩	少々
春キャベツ(ざく切り)	2枚(100g)
スナップえんどう(筋取り)	6本
ラディッシュ(薄切りにして水に放す)2~3個	
かに風味かまぼこ(手で裂く)	4本(80g)

A

* マヨネーズ	大さじ2
* レモン汁	大さじ1/2
* 粒マスタード、砂糖	各小さじ1/2
* 牛乳	大さじ1



作り方

- ① アスパラガスは根元を1cm位切り落として、がくを取り、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に湯を沸かして塩を入れ、①、キャベツ、スナップえんどうを順に茹で、全て一緒に引き上げ、冷水に取って水気を切り、アスパラガスは食べやすい長さに切る。
- ③ ボウルに②、ラディッシュ、かにかまを合わせ、器に盛り付けて合わせたAをかける。

ワンポイントアドバイス

味がしっかりとついているので、ご飯のおかずにもぴったりですよ。