

～10分で完成！ポリ袋で和えるたんぱくしっかり簡単副菜！～

# 菜花の卵サラダ

食塩量  
0.8g



## 材料(2人分)

菜花	140g
絹ごし豆腐	140g(約1/2丁)
ゆで卵	2個

## 合わせ調味料

すりごま	12g(大さじ2)
めんつゆ (3倍濃縮)	10g(小さじ1と1/2)
粒マスタード	5g(小さじ2)

## 下準備

※写真は1人前量



- ・菜花は根元を切り落とし、3cm幅に切る。
- ・豆腐は水切りをしておく。(裏面参照)
- ・ゆで卵は殻・薄皮を剥いておく。

菜花の花は苦みがあるので  
気になる方は取り除きましょう



他の減塩レシピをご覧になりたい方は、  
右記のQRコード[今日からはじめよう！減塩生活]を読み込んでください。



公益財団法人 仙台市健康福祉事業団  
Sendai City Health Welfare Organization



## 作り方

※電子レンジから耐熱容器を取り出す際は、火傷にご注意ください。



① 菜花を耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ(500W)で1分半加熱する。菜花は冷まし水を切る。



② 水切りした豆腐と合わせ調味料を一緒にポリ袋に入れ袋の外からもみ混ぜる。

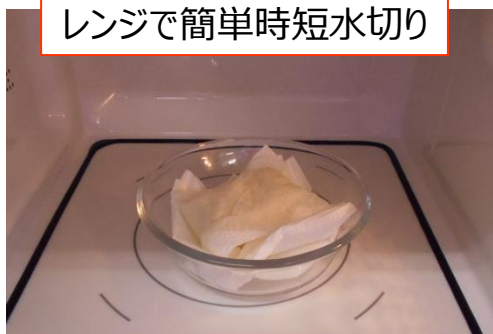


③ ②に①の菜花を入れて袋の外からもみ混ぜる。全体が混ざったらゆで卵を入れ、さらに潰しながら軽く混ぜる。



④ 皿に盛りつけて完成。

### レンジで簡単時短水切り



豆腐をペーパータオルで包み電子レンジ(500W)で2～3分加熱し粗熱をとる。

### 季節の野菜で作ってみましょう！

春…菜花、アスパラガス、キャベツ  
夏…ナス、ししとう  
秋…きのこ、さつまいも  
冬…小松菜、ほうれん草、チンゲン菜、白菜

### ●●減塩のコツ●●

- ・ごまの風味で減塩
- ・粒マスタードを柚子胡椒に変える
- ・めんつゆとマスタードを減らし豆腐をマヨネーズに変える
- ・かつお節を入れる

### ●●いろいろアレンジ●●

- ・卵の代わりにツナ水煮缶を入れて、カロリー & 脂質ダウン

### 菜花の卵サラダ

(1人分)

- ・食塩量 **0.8g**
- ・エネルギー量 189kcal
- ・野菜量 70g