

芽キャベツとしらすのミモザサラダ

材料) 2人分

芽キャベツ 2個 50gほど

卵 1個

しらす 20g

柑橘 (せとかや小夏などお好みのもの) 1個

オリーブオイル 大さじ 1

米酢 小さじ 1

塩 ひとつまみ〜

胡椒 (お好みで)



作り方)

1. 卵はたっぷりの熱湯にお酢 (小さじ 1 ほど分量外) を注いで沸騰したら卵を入れて10分ほど煮る。殻を剥き、白身の部分だけ乱切りにしてボウルに入れる。
2. オリーブオイル、米酢、塩、お好みで胡椒を振ってよく混ぜ、ドレッシングとする。
3. 芽キャベツをくし切りにして金網や魚焼きグリル、フライパンなどで焦げ目がつくまで弱火でこんがり焼き、まだ少し硬さがあるくらいで2に加えて和える。
4. 柑橘は皮と薄皮を包丁で厚く剥いて皮に残った果汁 (小さじ 2〜) を絞り、果肉は食べやすい大きさに切って加え、和える。
5. しらすを加えて和え、卵黄をザルなどで漉して加えてざっくりと混ぜ、お皿に盛り、余った卵黄をかける。