

食べて健康

スナップエンドウのごまマヨサラダ

スナップエンドウの栄養

活性酸素を除去する、抗酸化ビタミンのβ-カロテンやビタミンCが豊富です
カロテンは脂質と一緒に摂ると吸収率が高まるので、油で炒めたりマヨネーズで和えたりするとよいです
また抗酸化作用を高めるには、ごま和えにするのもおすすめです



材料 (2人分)

スナップエンドウ 1袋
卵 2個
厚切りベーコン 100g
すりごま 大さじ1
マヨネーズ 大さじ2
しょう油 小さじ1/2
粗挽き胡椒 少々

作り方

- ①卵をゆでて、8等分に切る
- ②スナップエンドウの筋を取り1分ほどゆで、半分に切ってしょう油をまぶす
- ③ベーコンを1cm角の細切りにし、キッチンペーパーでベーコンを包み耐熱皿に入れレンジで2~3分ほど温める
- ④ボールにすりごまとマヨネーズをまぜ、②と③を入れてあえる
最後に卵を加えてまぜ合わせ、お皿に盛りつけて胡椒をふる

* ベーコンがなくてもおいしいです
スナップエンドウの代わりに、アスパラ・新じゃが・ブロッコリーもおすすめです