

グリル野菜のサラダ～ポーチドエッグソース～



栄養価(1人分)

エネルギー 113kcal、たんぱく質 6.9g

脂質 6.6g、炭水化物 7.6g

食物繊維 2.5g、食塩相当量0.3g

材料(2人分)

にんじん(皮つき)	小2本(120g)
アスパラガス	中4本(100g)
食塩	少々(0.2g)
ブラックペッパー	適量
オリーブオイル	小さじ1(4g)
卵(M)	2個

作り方

1. にんじんは皮付きのまま縦に4つ割り、アスパラガスは根元を切り落とし根元側の皮を2cmほどむき、はかまを取る。斜めに半分に分ける。

2. 耐熱皿に1のにんじんとアスパラガスを交互に並べ、塩、ブラックペッパー、オリーブオイルをふりかけ、200℃に予熱したオーブンで20分ほど焼く。

POINT こんがりと焼き目が付くまで焼く

3. ポーチドエッグを作る。器に卵を割って入れておき、鍋に湯を沸かし、酢(分量外)を入れる。湯が沸いたら弱火にし、菜箸などで湯に渦を作り、そこへ卵をそっと入れる。2分半～3分たったら取り出し、キッチンペーパーで水けをきる。

POINT 中の半熟具合はお好みで

4. 2で出来上がった野菜の上に、3の卵をのせ、食べる直前に割る。