

チカラ

たまごの力



卵は「完全栄養食品」と言われるほどたんぱく質、ミネラル、ビタミンが豊富です。卵のたんぱく質は必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



ポテサライースターエッグ

調理時間
25分

1人分
240kcal

ポテサライースターエッグ

調理時間

25分

1人分

240kcal

【材料/4人前】

じゃがいも……………4個
グリーンアスパラガス……………2本
にんじん……………1/8本
プチトマト……………1個(黄)
うずら卵水煮(市販品)……………3個
ミックスサラダ……………適量
キューピー コクのみまごドレッシング
……………大さじ1
マヨネーズ……………大さじ6
錦糸たまご……………1袋

【作り方】

- ①じゃがいもは洗った後ぬれたまま、乾いたクッキングペーパーで包み、さらにラップでふんわり包んで、レンジ(500W)で約10分加熱し、皮をむいて熱いうちにフォークなどでつぶす。粗熱がとれたら、マヨネーズで和える。
- ②ボウルにミックスサラダを入れ、「キューピー コクのみまごドレッシング」で和える。
- ③ボウルにラップを敷き、①の2/3を敷き詰める。
- ④③に②を入れ、うずら卵水煮を入れ、残りの①を詰める。
- ⑤グリーンアスパラガスはピーラーで下半分の皮をむき、3mm幅の斜め切りにする。にんじんは星形で抜く。
- ⑥耐熱容器に⑤を入れ、ラップをかけ、レンジ(500W)で約1分加熱する。
- ⑦プチトマトは横5等分の輪切りにする。
- ⑧器に④をひっくり返して取り出し、卵型にととのえる。
- ⑨⑧に、⑥、⑦、湯通しして水気をきった錦糸たまごを飾る。