

きのこ春野菜の海老マヨサラダ



🍴 1人前/約305kcal

🕒 調理時間/約7分

🥕 材料 (4人分)

雪国まいたけ・・・1/2パック

雪国えりんぎ・・・1/2パック

雪国しめじ恵み・・・1/2パック

菜の花・・・1/2束

春キャベツ・・・1/4個

ブロッコリー・・・1/2房

そら豆・・・12個

エビ・・・8尾

ゆで卵・・・2個

【A】

マヨネーズ・・・大8

ワサビ(すりおろし)・・・小1～2

塩・こしょう・・・少々

🍴 作り方

1 雪国きのこは小さめに切り、塩・こしょうを振り、耐熱容器でラップをかけレンジで加熱する。(500Wで2～3分)

2 エビは茹でて皮をむき、食べやすい大きさに切る。

3 菜の花、春キャベツ、ブロッコリーは小さめに切ってから茹で、そら豆は茹でてから皮をむく。

4 刻んだゆで卵とAを合わせ(1)、(2)、(3)を加えて和える。

5 カップ等に小分けにし、器に並べてできあがり。

※レンジの加熱時間は機種によって差がありますので、様子をみながら加熱してください。

※お子様向けには辛味があるのでワサビを抜いてください。