

☆きゅうり、鶏ささみの 半熟たまごサラダ☆

○材料（4人分）

- ・ きゅうり 2本
- ・ 鶏ささみ 280g
- ・ 卵 2個
- A・ マヨネーズ 10g
- ・ 塩 少々
- ・ レモン汁 10g

- B・ 塩こしょう 少々
- ・ マヨネーズ 10g
- ・ 酢 10g
- ・ オリーブ油 4g



○作り方

- ①鍋に湯をわかし、鶏ささみをゆでてほぐす。Aを加えてまぜる。
- ②鍋に湯を沸かし、卵を入れて7分茹でる。火から鍋をおろし、卵を水にさらしながら手早くからをむく。
- ③きゅうりは端を切り落とし、ピーラーで縦に薄くスライスする。Bを加えてなじませる。
- ④器に①、③を盛りつけて、②を半分にしたものを添える。

☆ちょっとひとこと☆
さっぱりしていて食欲をそそります！

レシピの出典：

和東町食生活改善推進協議会様のレシピより

