

## ロマネスコとエビのサラダ



### 栄養価(1人分)

エネルギー 231kcal、たんぱく質 14.0g

脂質 14.4g、食塩相当量 0.5g

### 材料(2人分)

ロマネスコ	160g
冷凍むきえび	60g
卵	2個
マヨネーズ	大さじ2.5(30g)
こしょう	少々
プリーツレタス	10g

### 作り方

1. ロマネスコは小房に分け、耐熱皿に入れて水小さじ1をふる。  
ラップをふんわりかけたら、電子レンジ(600w)で2分30秒加熱し、ザルに入れて水気を切り冷ます。
2. 鍋に卵がかぶるくらいの水を入れ、卵を静かに入れる。強めの中火で12分茹で、茹で上がった後、水につけ殻をむき、4つ割りにして長さを半分に切る。
3. 鍋に塩少々入れた水を沸騰させて冷凍むきえびを茹でる。
4. ボールに1、2、3を入れ、マヨネーズとこしょうを入れて混ぜ合わせる。
5. 皿にプリーツレタスを敷き、4を中央に盛り付ける。

