

白い冬野菜で作る

ホワイトサラダ

【材料 4人分】

大根 …………… 150g
 じゃが芋 …… 中2個(150g)
 カリフラワー…中1/2個(150g)
 ゆでたまご …………… 1個
 マヨネーズ …… 大さじ3
 ヨーグルト …… 大さじ3
 塩・コショウ …… 少々
 オリーブオイル …… 小さじ1

1人分
栄養量

• エネルギー 51 kcal • 脂 質 10.7g
 • たんぱく質 4.2 g • 塩 分 0.4 g



ゆでたまごは殻をむき、白身と黄身に分けそれぞれ粗く刻みます。



4

大根とじゃが芋は7mm幅のくし形に切り、じゃが芋は軽く水にさらします。カリフラワーは小房に分けておきます。



1

容器にマヨネーズとヨーグルトを混ぜ合わせ、コショウ、塩を加えて味を整えます。



5

鍋に湯を沸かして塩少々とおリーブオイルを加え、そこに大根、じゃが芋を入れます。
★ここがポイント
 オリーブオイルを入れることで、湯切りした後の具材の乾燥を防ぎます。



2

3を器に盛り付け
 4の白身を上から飾って
 5のソースをかけ
 最後に4の黄身を散らせれば
 できあがりです。



6

中火で具材がやわらかくなるまで(5分程度)ゆでたら、カリフラワーを入れてさらに2分程度ゆでた後、ザルに移して湯切りし、冷まします。



3