



いんげんと ハムと卵のサラダ

ほどよい歯ごたえと色あざやか～いんげんレシピ②

いんげんとハムと卵のサラダ

材 料 (2人分)

さやいんげん…………… 15本
卵 …………… 2個
ハム …………… 4枚
ミックスビーンズ …… 1/4袋
塩こしょう…………… お好みで
★マヨネーズ…………… 大さじ3
★粒マスタード …… 小さじ1
★だしパック(中身)… 小さじ1/2
※本格・万能だしパック使用

- 1 いんげんの硬い筋を取る。鍋にお湯を沸騰させて塩(分量外)を入れて、好みの硬さに茹でる。皿に移して冷ます。ヘタを切り落とし、長さを3等分に切る。
- 2 鍋に卵を入れて水を加え、沸騰させてゆで卵を作る。好みの硬さに茹でたらボールに移して冷水にとって殻をむき、食べやすい大きさに切る。ハムも食べやすい大きさに。
- 3 ボウルに、いんげん・ハム・ミックスビーンズを入れて★を加えて混ぜ合わせる。ゆで卵は最後にさっと混ぜ、お好みで塩こしょうで味を調えてできあがり♪

コツ・ポイント

- 最近のいんげんは筋がないものも。筋がある場合は取ること。
- いんげんを茹でたらしっかりと冷まして水気を切る。
- マヨネーズ・粒マスタードなどの★はお好みで調整してください。
- ゆで卵は最後にさっくり混ぜるとキレイに仕上がる。