



## 4/3 (金) 春野菜と茹でたまごの黒ごまオープン焼き (YUMIKOさん)

(材料2~3人分)

{ アスパラガス(大) : 50g  
 茹でたけのこの(穂先) : 50g  
 ブッキーニ : 50g  
 いんげん : 30g  
 にんじん : 50g  
 チョーコー黒ごまドレッシング : 100ml  
 { トマト : 小1個  
 新たまねぎ : 1玉  
 塩・こしょう : 各適量  
 たまご : 2個  
 粒マスタード : 30g  
 イタリアンパセリ : 適量  
 カイエンペッパー (一味唐辛子) : 少々

- ① アスパラガスは4等分の斜め切りにして、たけのこは縦に薄切りにし、いんげんは2等分の斜め切りにして、ブッキーニは輪切り(大きければ半月切り)にする。にんじんは1cm厚さの輪切りにして、ブッキーニ以外の野菜は下茹で(またはレンジで加熱)しておく。
- ② トマトとたまねぎは1cm厚さの輪切りにする。たまごは固茹でにして、くし切りにする。
- ③ ボウルに①を入れて、黒ごまドレッシングで和える。
- ④ 耐熱皿にオープンペーパーを敷き、皿の縁周りに②のトマトとたまねぎを交互に並べ、塩・こしょうを振る。
- ⑤ ④の中央に③を盛り、②の茹でたまごを彩りよく飾り、粒マスタードを同様に散らす。
- ⑥ 230℃に予熱したオープン(オープントースター)で12~15分焼く。焼き上がったらイタリアンパセリを散らし、カイエンペッパーを振る。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。