



3/31(水) 春キャベツとウフマヨ

(材料 2 人分)

春キャベツ (グリーンボール) : 1/6 玉

ベーコン : 1~2 枚

たまご : 2 個

マヨネーズ : 大さじ 4

牛乳 : 大さじ 4

アンチョビ : 適量

オリーブオイル : 大さじ 2

おろしにんにく : 少々

塩こしょう : 少々

オリーブ油 : 適量

パプリカパウダー、黒こしょうなど

① たまごは半熟に茹でて殻をむく。(水から 10 分程度)

② ボウルで調味料を合わせてソースにしておく。

③ 春キャベツは太めの千切り、ベーコンは細切りにし、耐熱皿に並べてレンジ加熱 (ふんわりラップで 1 分程度)。

④ ①のたまごを乗せ、②のソースをかける。黒こしょう、パプリカパウダー、パセリなど、お好みで振る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。