

# アスパラとポテトのミモザサラダ

## ◇ポイント

グリーンアスパラガスは、カロテンやビタミンC、E、B群が多い緑黄色野菜です。疲労回復やスタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種、アスパラギン酸も多く含まれています。

## ◇材料(4人分)

グリーンアスパラガス	1束
ジャガイモ	2個
レタス	4枚
ミニトマト	10個
ゆで卵	2個
塩	適量

## 【A】

酢	大さじ2
玉ねぎ	大1個
塩こしょう	少々
砂糖	少々
サラダ油	大さじ2



## ◇作り方

- ① ジャガイモは皮をむき、1センチぐらいのひょうし切りにし、海水ぐらいの塩水にさらしてから水気を切って油でこんがりと揚げる。
- ② アスパラは茎の部分を少し除き、3センチぐらいに切り、塩を入れた湯で茹でる。
- ③ ゆで卵は白身と黄身に分け、白身はザク切り、黄身は裏ごしして分けておく。
- ④ サラダボウル盛皿にちぎったレタス、ジャガイモ、アスパラ、白身、黄身の順で盛り付け、ミニトマトを半分に切り、飾る。
- ⑤ 【A】の材料を混ぜ合わせ、④にかける。

## ◇栄養価(1人分)

・エネルギー	197kcal
・脂質	10.6g
・たんぱく質	5.9g
・塩分	0.2g