

## レシピ名：ホヤたまごサラダ

### 材料（1人分）

材料名	分量（単位）	材料名	分量（単位）
卵	1個	(付け合わせ)	
ホヤ	2個	サラダ菜	1枚
ブロッコリー	2房	ミニトマト	1個
マヨネーズ	15g(大さじ1)		
ごまドレッシング	2.5g(小さじ1/2)		

### 作り方（箇条書きで簡潔にお書きください。）

- ①卵を茹でて、ゆで卵をつくる
- ②ホヤをきれいにむいて、レンジで温め、蒸しホヤにする。大きめのみじん切りにする
- ③ブロッコリーを茹で、みじん切りにする
- ④ゆで卵は半分に切り、黄身の部分だけ取り出して、白身の部分は器にする
- ⑤黄身、ホヤ、ブロッコリーにマヨネーズとごまドレッシングを入れ、混ぜ合わせる
- ⑥白身で作った器に⑤を入れて完成

### 調理のポイント・コツ

ホヤの臭みが無くなるよう、黒い部分と茶色の部分をきれいに取る  
ゆで卵は固ゆでのほうがよい  
子供と作るため、包丁をなるべく使わないようにした  
ごまドレッシングを少し入れることで子供も好きな味になる

### レシピの生い立ち・コンセプト

お父さんとお兄ちゃんが大好きなホヤを自分も美味しく食べてみたいと考えてきました。おばあちゃんが作っている”ホヤたまご”の残りを刻んでマヨネーズをかけて食べたら美味しかったので、それをヒントにこのレシピを考えました

### 料理イメージ



学校名

蛇田小学校 1学年

氏名

八森 菜央 (やつもり なお) さん