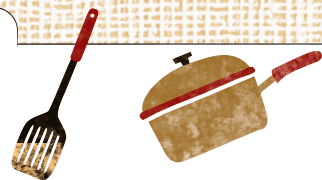


地産地消レシピ



簡単・映えすぎ! 春の一皿 アスパラガスのミモザサラダ

ミモザ咲く春。旬の立派なアスパラガスが手に入ったら、ぜひ作ってほしい華やか一品です。レモンの酸味と粒マスタードがピリッとアクセントになりアスパラガスのおいしさを引き立てます。



インスタで
Check!



☆☆☆
レシピ・写真 森 映子

Profile

神戸在住・香川県に縁のあるフードコーディネーター。企業やカフェのメニュー開発や、販売促進用のフードスタイリングなどを手掛ける。技巧を凝らしたトーストアートがInstagramで注目を集め、現在フォロワー数4万人。

材料(2人分)

アスパラガス…(太いもので)4~5本
塩…2つまみ 卵(M)…1個

[ソース]

マヨネーズ…大さじ2 レモン汁…大さじ1/2
粒マスタード…小さじ1/2 塩コショウ…少々



MEMO

- 茹でたアスパラガスは、熱々(やや水っぽい)や、冷え冷えのままで食べるより、常温〜ぬるめの方が香りが立ってよりおいしくいただけます。
- 茹で卵をミモザの花に見立ててトッピングする方法はいろいろなサラダに応用できますが、旬の春は季節感が上がりまく! 舌と目で春を満喫しましょう!
- フランスでアスパラガスといえば、茹でて卵黄ソースで食するのが定番。というわけで(?)、キリッと冷やした白ワインとも良く合います♡



作り方



- ① アスパラガスは根本の硬いところを落とし、さらに下から3~4cmほどをピーラーで薄くむきます。
- ② 大きめのフライパンに湯を沸かし、沸騰したら塩2つまみを入れ、アスパラガスを2~3分茹でザルにあげておきます(常温ぐらいまで冷ますと余分な水分が飛びます)。
- ③ アスパラガスを茹でている間にソースの材料を混ぜ合わせておきます。
- ④ 卵を固茹でにして黄身と白身に分け、それぞれを目の粗いザルに押し付けて細かくしておきます(包丁でみじん切りにしてもOK)。
- ⑤ 皿にソースを敷き、アスパラガスを置いて上から④を飾って完成!

1人分

約144kcal※

※茹でたアスパラガスの全量を200gとして
熱量をアプリで計算しています