

春キャベツと新じゃがのタラモサラダ

女性に人気のタラモソースと旬野菜の春美肌レシピです。



カロリー
123kcal
(1人分)

調理
時間
約15分

材 料 (4人分)

春キャベツ	200g	塩	小さじ1
きゅうり	1本	たらこ	40g
新じゃがいも	2個	マヨネーズ	大さじ2
セロリの葉 (飾り用)		牛乳	小さじ2
			少々
		こしょう	少々

作り方

1

新じゃがいもは皮をむいて8mmの輪切りにし、熱湯で固めに茹でる。



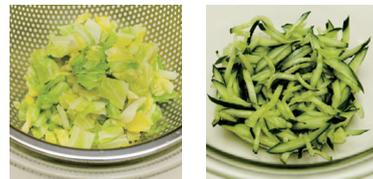
2

春キャベツは2cm角、きゅうりは斜め薄切りから細切りにする。



3

春キャベツはさっと茹でてざるにあげて水分を固く絞り、きゅうりをボウルに入れて塩をまぶして揉み、5分放置する。



4

たらこは、包丁の背で卵を出してボウルに入れ、マヨネーズ、牛乳を混ぜ合わせて、こしょうを加え味を整える。



5

3のきゅうりをざるに移して、流水で塩分をよく洗い流し、硬く絞る。



6

器に新じゃがいもを並べて春キャベツときゅうりを盛り、4のソースをかける。セロリの葉を飾る。



栄養価

- ビタミンEを多く含むたらこは、ビタミンCとの相性抜群です。旬の春キャベツや新じゃがいものようなビタミンCトップランナーとの組み合わせで、ビタミンEの美肌・若返り効果がさらにUP!
- 「タラモソース」には、減塩とカルシウム付加のために牛乳を加えます。また、牛乳を加えることで、たらこ特有の魚の香りも抑えられます。
- たらこに程よい塩分が含まれるので、タラモソースに塩は取り入れていません。たらこによっては薄塩のものもあるので、お好みで塩を加えてください。

ワンポイントアドバイス

- じゃがいもの茹では水から入れるのが基本ですが、型崩れを防ぎたい場合は熱湯に入れて茹でます。1では茹で過ぎないように気をつけてください。
- 塩揉みしたきゅうりは、塩分をよく洗い流して下さいね。
- 春キャベツがない時期には、普通のキャベツで代用可♪