

## 菜の花のハニーマスタードサラダ

～菜の花の苦みと甘辛いドレッシングがよく合うサラダ～



1人分 176kcal  
塩分 0.7g

### 材 料 (2人分)

|   |            |          |
|---|------------|----------|
|   | 菜の花        | 100g     |
|   | キャベツ       | 40g      |
|   | ツナ缶(水煮)    | 1缶(70g)  |
|   | ゆで卵        | 1個       |
| A | マヨネーズ      | 大さじ1と1/2 |
|   | 粒マスタード     | 小さじ2     |
|   | はちみつ       | 小さじ2     |
|   | 黒こしょう(粗びき) | 適量       |

### 作り方

- ① 菜の花は3センチ長さに切る。キャベツは3センチくらいにざく切りにし、菜の花と一緒に耐熱容器に入れる。  
ふんわりとラップをして電子レンジ 600wで2分加熱し、冷まして軽く水気を切る。  
ツナ缶は缶汁をきっておく。
- ② ゆで卵は殻をむいて横半分に切り、それぞれ縦4等分にする。
- ③ ボウルにAを入れよく混ぜ合わせる。
- ④ ③に①を入れて和える。
- ⑤ 器に盛り付け、②をのせてお好みでこしょうをふる。