



タルタルソースたっぷりパスタサラダ♪

春キャベツとペンネのタルタル和え

お客様の
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

春キャベツ……………1/4玉
ブロッコリー……………1/2株
むきえび……………大12尾
ペンネ……………60g

〈タルタルソース〉

ゆでたまご……………2個
ピクルス……………30g
たまねぎ……………1/4個
マヨネーズ……………1/2カップ
パセリ(みじん切り)……………少々
レモン汁……………少々
塩・こしょう……………少々

■作り方…調理時間約20分

- ①春キャベツはひと口大に切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ②むきえびは塩ゆでし、ざるに上げる。
- ③鍋に湯を沸騰させ、塩(分量外)を入れてペンネをゆで、ゆで上がり時間の2分ほど前に①を入れてゆで、ざるに上げて冷ます。
- ④ゆでたまご・ピクルス・たまねぎはみじん切りにする。たまねぎは水にさらして絞る。
- ⑤ボウルに④・マヨネーズ・パセリ・レモン汁・塩・こしょうを入れ混ぜる。
- ⑥皿に③・②を盛りつけ、⑤のタルタルソースをかけ、上にパセリをふる。タルタルソースと野菜を和えながらいただく。

1人あたり:291 kcal



- ・春キャベツ・ブロッコリーはゆですぎないほうがおいしいです。
- ・ペンネをマカロニやスパゲティに代えてもおいしくできます。
- ・タルタルソースのマヨネーズに明太子やカレー粉を足すのもおすすめです。