

りゅうちゃんの

# まーさんキッチン<sup>10</sup>

## たまごトーストサラダ

材料 (4人分)

ポケットランチ(たまご) 1袋 (オキコ)  
 トマト …………… 1個  
 玉ネギ …………… 1/4 個  
 せん切りキャベツ …… 100g  
 粉チーズ …………… 大さじ 2~3

オリーブオイル 大さじ 2  
 マヨネーズ …… 大さじ 2  
 塩 …………… 小さじ 1/2  
 A こしょう …………… 少々  
 パセリ …………… 適宜  
 すりおろしニンニク 少々  
 レモン汁 …………… 小さじ 2



協賛: **オキコ** **meiji** 沖縄明治乳業株式会社  
おいしい幸せ 明治グループ



レシピ考案

がなは りえこ先生  
まつもとりょうり がくいん しゅにんきょうし  
 (松本料理学院 主任教師)

作り方

1 ポケットランチ(たまご) はトースターでカリッと焼き色がつくまでトーストする。



2 トマトは1cm角に切る。



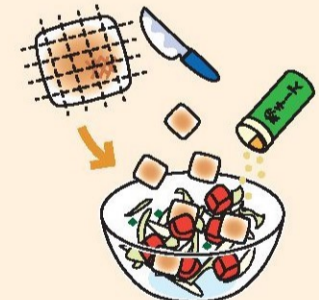
3 玉ネギは薄くスライスして水にさらし、水気をキッチンペーパーでふき取る。



4 ボウルにトマト、玉ネギ、せん切りキャベツとAの調味料を混ぜ合わせる。



5 1を1~2cm角に切って、粉チーズと一緒に4と混ぜ合わせる。



ばんしんぼつりょうりこうしゅうかい  
 WEB版新報料理講習会  
なつやす 夏休み子どもクッキング2021より

(第2、4週掲載)