

冷凍とろろJLX使った

# ほうれん草と半熟卵の

# ポパイサラダ



冷凍とろろJLX  
100gあたり: 65kcal



## < 材料 >

- ・冷凍とろろJLX … 50g～100g(お好みで)
- ・サラダほうれん草 … 1把
- ・卵 … 2ヶ
- ・たまねぎ … 1/2個
- ☆ポン酢 … 大さじ1と1/2
- ☆塩 … 小さじ1/2
- ☆砂糖 … 大さじ1/2
- ☆コショウ … 少々
- ☆オリーブオイルまたはサラダ油 … 大さじ2～3

## < 作り方 >

1. ☆の材料を全て混ぜ合わせドレッシングの準備をしておく。
2. たまねぎは薄くスライスし、ほうれん草は食べやすい大きさに切る。
3. 卵は沸騰したお湯で6分間ゆで、半熟より柔らかいゆで卵にする。
4. 2と3を器に盛り付けJLXを全体にかけ、さらに上から1をかけて出来上がり。食べる前に全体を良くかき回してお召し上がりください。卵は温泉卵でもおいしくいただけます。



Eastern Foods

イースタンフーズ株式会社