

# 岩手のミモザサラダ

～塩麹アカモクドレッシングを  
たっぷりかけて～

整腸作用など美容と健康に効果のある塩麹とアカモクで作るドレッシングを春野菜にたっぷりかけて食べられるレシピです。細かくしたゆで卵をミモザに見立てた春を感じられるサラダです！



## 材料（2人分）

### ○塩麹アカモクドレッシング

塩麹	大さじ1
みりん	大さじ1
白ごま	小さじ1
アカモク（生）	1パック

### ○サラダ材料

たまご	1個
酢	小さじ1/2
レタス	3～4枚
ブロッコリー	1/4個
カリフラワー	1/4個
スナップえんどう	3個
ミニトマト	3個（1/4にカット）
鶏もも肉	100g
塩	少々
ごま油	小さじ1

## 盛り付け

お皿にレタス→ブロッコリー→カリフラワー→鶏もも肉→ミニトマト→スナップえんどう→粉状のたまご→ドレッシングをかけて完成。

## 下準備

- ・フライパンに茹で湯を準備する。
- ・レタスを食べやすい大きさにちぎり、冷水に浸しておく。

## 作り方（時間20分）

1. アカモクに塩麹、みりん、白ごまをいれ混ぜる。（ドレッシング完成）
2. 鍋に卵と卵が被るくらいの水と酢を入れて火にかける。沸騰したら中火で10分茹で、その後流水にさらし冷ます。
3. 茹でたまごを黄身と白身に分けて、白身→黄身の順にザルでこし、粉状にする。
4. ブロッコリーとスナップえんどうを2～3分茹で、冷水にとる。
5. フライパンにごま油を入れあたため、中火で鶏もも肉→カリフラワーの順に焼く。
6. 焼き色が付き、とりもも肉は中まで火が通っていれば取り出し、冷ます。