

シラスの卵ボートサラダ



シラスをたっぷり加えた卵サラダを、ゆで卵をボートに見立ててオシャレに仕上げてみました。オードブルの一品として盛りこんでも華やかで可愛いボートサラダはひときわ目を引くはず。お客様のおもてなしにもオススメです。

🕒 所要時間 20分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分〕

シラス	10g
卵	1個
マヨネーズ	小さじ2
ピザ用チーズ	適量
パセリ	適量

下ごしらえ・準備

卵はゆでて冷ましておきます。

作り方

- 1 ゆで卵を縦半分に切り、卵黄を取り出して、シラス、マヨネーズと混ぜます。
- 2 白身に1を詰めて、ピザ用チーズ、パセリを散らし、オーブントースターで焼き色をつけます。



シラスはイワシ（主にカタクチイワシ）の稚魚です。魚を丸ごと食べられるので、日本人に足りないカルシウムをたくさんとることができ、骨粗鬆症予防などにも効果的。もちろん、脳の発達や血中脂質の低下に効果的といわれるDHAやEPAもたくさん摂ることができます。