

# お手軽タルタルソース

## 【材料】

卵・・・・・・・・・・3個  
 甘酢らっきょう・・・・1/2袋  
 マヨネーズ・・・・・・・・30g  
 コショウ

## 【使用する調理器具】



電子レンジ



ガス



キッチンハサミ



まな板



包丁



ピーラー

・スプーン



エネルギー500kcal タンパク質19.4g

調理時間  
約15分

1食あたりの価格  
約150円

## ～つくりかた～

- ① 卵がしっかり浸かるくらいのお湯を沸騰させて、卵を静かに入れたら中火で約12分茹でる。茹で終わったら冷水にとり殻を剥き、ボールに入れてスプーンなどで荒く潰す。
- ② らっきょうは汁気を切って荒いみじんに切る。
- ③ 卵、らっきょう、マヨネーズ、コショウを加えてかき混ぜれば完成。

## ～メモ～

- ・ 具材は荒く切ることで、噛み応えがあり満足感がアップします。
- ・ 冷蔵庫で1～2日は持ちますが、早めに食べ切りましょう。
- ・ パンにのせたり、茹で野菜と混ぜても美味しく召し上がれます。