全 農 JA全農とくしま

徳島県産農産物でつくる、美味しい・楽しい・簡単レシピ!

菜の花のロールサンド



▼材料(2人分)

○サンドイッチパン …4枚

○菜の花 …1/2 束

○たらこ …1 腹

○茹で卵 …1個

○マヨネーズ …大 2

▼作り方

- ① 菜の花は小房に分けて、さっと塩茹でする。
- ② たらこは薄皮をはいで、スプーンで身をこ そぎ出す。
- ③ ①、②、茹で卵のみじん切り、マヨネーズを混ぜる。
- ④ ラップの上にサンドイッチパンを置き、③をのせてくるくると巻く。

レシピ提供:料理研究家HITOMI