

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。