

レタスタっぷりのポーチドエッグサラダ



▼材料（2人分）

- レタス …1/2 個
- 玉葱 …1/3 個
- トマト …1/2 個
- ツナ …大1
- 卵 …2 個
- 酢、塩 …各適量
- A：
 - ・マヨネーズ、牛乳 …各大3
 - ・トマトケチャップ …大1
 - ・塩、こしょう …各少々

▼作り方

- ① 湯 1L に対し酢（大2）と塩（少々）を加えて、割っておいた卵を入れる。
- ② 卵白が固まりかけたら蓋をして火を止め、卵黄が半熟になったら氷水に落とす。
- ③ 玉葱をみじん切りにして酢でもみ、塩で味をつける。
- ④ 皿にレタスの千切り、トマトの 1cm の輪切り、③、②の順にのせる。
- ⑤ ツナにAを混ぜたものを上からかける。