

アスパラと卵のくるみサラダ



2人分

アスパラ 5本
きゅうり 1/2本
ゆで卵 1個
くるみ 15g
マヨネーズ 大さじ1+1/2
カレー粉 2フリくらい
塩コショウ 少々
粒マスタード 小さじ1

- 1) アスパラは3cm長さに切って茹でるかレンジでチン。
- 2) ボウルにスライスしたきゅうり、アスパラ、卵の白身の粗みじん切り、砕いたクルミ（ローストすればなおよい）と調味料すべてを入れて混ぜる。
- 3) 卵の黄身をフォークなどで細かくしてトッピングする。