

ブロッコリーサラダ



材 料 (4人分)

・ブロッコリー	100g
・カリフラワー	80g
・ゆで卵	1個
・人参	20g (ラディッシュでも可)
・マヨネーズ	大さじ3
・酢	小さじ1
・砂糖	ひとつまみ
・醤油	小さじ1/2
・塩	ひとつまみ

作 り 方

1. ブロッコリー・カリフラワーは、食べやすい大きさに分けます。
2. 人参は、皮をむき短冊切りします。
3. ゆで卵はフォークの背でつぶしておきます。
4. 鍋にお湯を沸かし塩(分量外)を入れて、人参ブロッコリー・カリフラワーをゆがき冷まします。
5. ボールに調味料を混ぜ合わせ、4とゆで卵を加えて、味を整えるとできあがりです。