



ブロッコリーと卵の ゴママヨサラダ

材料(2人前)

冷凍ブロッコリー	8個程度
★ゆで卵(市販)(4等分)	1個
★水菜(ざく切り)	30g
★ミニトマト(4等分)	4個
◎マヨネーズ	大さじ1.5
◎すりごま	大さじ1
◎濃口醤油	小さじ1
◎胡椒	適量

作り方

1. キッチンペーパーを乗せた耐熱容器にブロッコリーを並べ、600wのレンジで2分加熱する。
2. ◎を予め合わせておく。
3. ボウルに1を入れ、★と2を加えて混ぜ合わせる。
4. 3を器に盛り付けて、卵を乗せれば完成！

ポイント💡

ブロッコリーの水分はしっかりとることが大事△

野菜とたんぱく源が一緒にとれるので1品足りない時にオススメ！