

ブロッコリーと ゆでたまごと ミニトマトのサラダ



ざいりょう ふたりぶん 材料 (2人分)

- ブロッコリー …………… 小1かぶしょう
- たまご …………… 2個こ
- ミニトマト …………… 7~8個こ
- 塩 …………… 小さじ1と少々しお しょうしょう
- こしょう …………… 少々しょうしょう

〈ドレッシング〉

- プレーンヨーグルト …………… 大さじ1おお
- マヨネーズ …………… 少々しょうしょう



つくかた 作り方

- ① ブロッコリーは、水みずの中なかでふりあらいする。
- ② ブロッコリーは食べやすい大きおおさに切りわけ、塩しお小さじ1を入れた熱湯ねっとうで2~3分ゆでる。
- ③ ざるにあげてさまし、塩しおしょうしょう少々、こしょうしょうしょう少々をふる。
- ④ たまごはゆでて、さめてからからをむき、たて4つのくし形がたぎ切りに切る。
- ⑤ ドレッシングは、プレーンヨーグルト大さじ1おおにマヨネーズしょうしょう少々を入れ、まぜあ合わせる。
- ⑥ ブロッコリーとゆでたまご、ミニトマトをもりつけ、最後さいごにドレッシングをかけてでき上あがり！