



ブロッコリー・卵・ツナのごく旨サラダ

栄養満点 ブロッコリーレシピ②

ブロッコリー・卵・ツナのごく旨サラダ

材 料 (2人分)

ブロッコリー…………… 1/4房
卵 …………… 1個
じゃがいも…………… 中1個
ツナ …………… 1/4缶
☆マヨネーズ…………… 大さじ1
☆だしパック(中身)… 小さじ1/4
※本格・万能だしパック使用

- 1 固ゆで卵を作る。ゆで卵は小さめに切っておく。
- 2 じゃがいもは皮をむき、まるごとラップをしてやわらかくなるまで(上下を返しながら)電子レンジで加熱(目安600W2分30秒)する。
- 3 ブロッコリーを小房に分け、沸騰したお湯に小さじ1/4の塩(分量外)を加えて2～3分茹で、ザルにあげる。
- 4 じゃがいもをスプーンの裏でくずし、かたまりをつぶす。
- 5 ④に①のゆで卵を加える。
- 6 ⑤に③のブロッコリーを入れ、卵とじゃがいもが絡むように混ぜる。
- 7 ⑥にツナと☆を入れ、しっかり混ぜてできあがり♪

コッポイント

必ず固ゆで卵にする。具材を入れて☆調味料を入れてからブロッコリーを入れるとなかなか絡まない。
具材・ブロッコリーをいれてから☆調味料と絡める。
マヨネーズはお好みで増やしてください。