



ブロッコリーと ポテサラのツリーサラダ

クリスマス★～ブロッコリーレシピ①

ブロッコリーとポテサラのツリーサラダ

材 料 (2人分) 写真は1人分

ブロッコリー…………… 1/2株
赤黄パプリカ…………… 適量
薄切りにんじん…………… 2枚
ミニトマト…………… 適量
【和風ポテトサラダ】
じゃがいも…………… 中3個
きゅうり…………… 2/3本
ハム…………… 2枚
塩もみ用の塩…………… 適量
酢…………… 小さじ1
塩こしょう…………… お好みで
★マヨネーズ…………… 大さじ3
★砂糖…………… 小さじ1/3
★だしパック(中身)…ふたつまみ
※本格・万能だしパック使用

- 1 ジャがいもは洗い1つずつラップをして、電子レンジ(600W)5～6分で加熱する。パプリカも熱湯でさっと茹で水にとり星型に型抜き、薄切りにんじんは茹でて星型に型抜き、ミニトマトは半分に切る。
- 2 きゅうりは輪切りにし塩もみして、しんなりしたら水気を切る。ハムは食べやすい大きさに切る。★を混ぜておく。
- 3 ジャがいもは皮をむき、あたためいうちに潰し、酢を回しかけて混ぜる。きゅうりとハムを入れて★を混ぜてポテトサラダは完成。(お好みで塩こしょうを)
- 4 ブロッコリーを小さい房に分けて茹で、ざるにあげて水気をとる。
- 5 ポテトサラダを山型に盛り、ブロッコリーをくっつけて、にんじん・赤黄パプリカ・ミニトマトを飾ってできあがり♪

コ・ポイント

- ブロッコリーは固めに茹でた方が飾りやすいです。
- 電子レンジの加熱時間は様子を見て調整してください。
- 頂上のにんじんはつまようじに刺して飾ることをオススメします。
- お好みのドレッシングやマヨネーズをつけてお召し上がりください。