



ブロッコリーとポテトの リースサラダ

クリスマス★～ブロッコリーレシピ③

ブロッコリーとポテトのリースサラダ

材 料 (2人分) 写真は1人分

ブロッコリー…………… 1/2株
カリフラワー…………… 1/3株
水菜…………… 2株
薄切りにんじん…………… 2枚
ミニトマト…………… 適量

【和風マッシュポテト】

じゃがいも…………… 中3個
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1/4
★だしパック(中身)…ひとつまみ
※本格・万能だしパック使用

- 1 じゃがいもは洗い1つずつラップをして、電子レンジ(600W)5～6分で加熱する。★を混ぜておく。
- 2 じゃがいもは皮をむきあたたかいうちに潰し、酢を回しかけて混ぜて、★を混ぜる(お好みで塩こしょうを)
- 3 ブロッコリー・カリフラワーを小さい房に分けて茹でる。水菜は飾りやすい長さに切り、薄切りにんじんは茹でて星型に型抜きし、ミニトマトは半分に切る。
- 4 マッシュポテトを皿に輪になるように盛る。野菜をクリスマスリースのように散りばめて飾りできあがり♪

コツ・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。
- 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。
- ハム・チーズ・パプリカ・きゅうり・レタスなど、お好みのものを飾ってください。