

2018年12月22日一人暮らし応援料理教室レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【メニュー】

ブロッコリーとたまごのサラダ

<材料> 1人分

ブロッコリー 25g ・卵 25g ・ロースハム 10g

B: マヨネーズ 12g ・ヨーグルト 4g ・きび砂糖 0.5g ・塩/コショウ 少々

<作り方>

- ①ブロッコリーは小房に分け、茎は4cm長さのスティック状に切る。鍋に湯を沸し、沸騰したら、塩を入れて茹でる。茎が透明になったら、ざるに上げて、水気を切る。
- ②卵は茹でて、縦4等分にする。ハムは、1×4の短冊に切る。
- ③ボールにBを入れ、混ぜてから、②の材料を入れて、混ぜ合わせる。
- ④器にもりつけて完成。

たまごを壊さないように、混ぜてください。

