

ブロッコリーとエビの明太マヨ和え

<主な材料・4人分>

ブロッコリー	1/4 個
カリフラワー	1/4 個
じゃがいも	1 個
えび	8 尾
卵	2 個
レタス	2 枚
マヨネーズ	大さじ 1
明太子	1 腹
塩	適量
こしょう	適量



<作り方>

- ① ブロッコリーとカリフラワーは房を切り、一口大にして、塩茹でして冷ましておく。じゃがいもは角切りにし茹でて冷ましておく。
- ② レタスは洗ってざく切りにする。
- ③ 卵は半熟に茹で、殻をむき、縦に 4 等分にする。
- ④ エビは塩ゆでし冷ましておく。
- ⑤ 明太子は薄皮をむいて中身を取り出し、ボウルに入れる。マヨネーズとこしょうを入れホイッパーで混ぜ合わせる。
- ⑥ すべて混ぜ合わせて、皿に盛り付ける。

エネルギー 122 kcal 蛋白質 11.8 g 塩分 1.1 g