

☆ミモザサラダ

子ども達の大好きな卵たっぷりのサラダです。

| 材料名(4人分) | 数量(g) | 調理法 |
|----------|----------|--|
| ブロッコリー | 240g(1株) | ①ブロッコリーは小房に分け茹でる。 ②小鍋に卵とかぶるくらいの水を入れ、沸騰してから10分ほど茹でる。人参はいちょう切りにして茹でる。 ③茹で卵をフォークで粗くつぶす。 ④ブロッコリー・人参・卵とすべての調味料を入れて混ぜる。 |
| 人参 | 60g | |
| 卵 | 3個 | |
| マヨネーズ | 大3 | |
| 塩 | 少々 | |
| こしょう | 少々 | |
| | | |