

## 【ブロッコリーのミモザサラダ】一人分

(材料)

ブロッコリー	30g
リンケツ	1/2本
鶏卵	15g
マヨネーズ	5g

(作り方)

- ①ブロッコリーを小房に分けて茹でる。
- ②リンケツは茹でる。半月に切る。
- ③茹で卵を作って、みじん切りにする。
- ④1～3をマヨネーズで和える。

※ブロッコリーの旬は、11月～3月頃です。ビタミンC、カロテンが豊富。

※ミモザサラダとは・・・黄色の花をつけるミモザのように茹で卵の黄身を飾ったサラダのこと。

