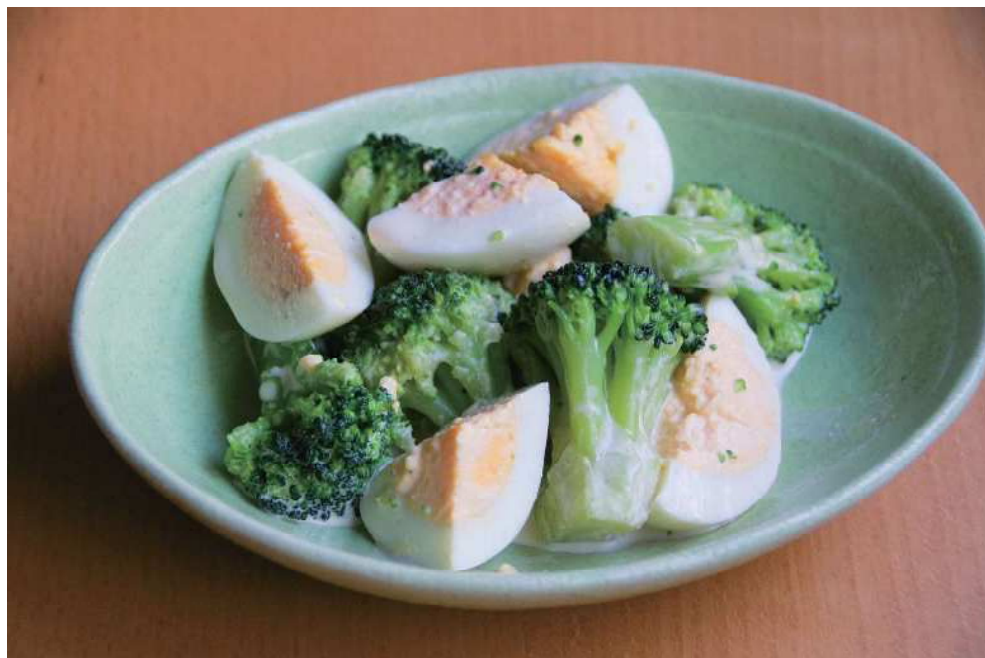




# 冷凍ブロッコリーと ゆで卵のマヨサラダ



軽くあえるか、しっかりあえるかはお好みで



●栄養価 (1人分)  
エネルギー 262kcal  
たんぱく質 10.7g  
脂質 23.7g  
食塩相当量 1.6g

## ●材料 (1人分)

冷凍ブロッコリー 1/2袋 (約70g)

ゆで卵 1個

### 【調味料】

マヨネーズ 大さじ2

しょうゆ 小さじ1

## ●つくり方

- ① ブロッコリーをゆでておく。ゆで卵をひとくち大に切る。
- ② ボウルに調味料を入れて混ぜ合わせ、①を入れてあえる。

## ●アドバイス

- ① しょうゆの代わりに、ケチャップやオイスターソースでもおいしいです。
- ② ゆで卵を作る場合は、卵を水から火にかけて、沸騰したら10分ゆでて、水にさらします。

かんたん  
ステップ



### STEP 1

ブロッコリーをゆでて  
ざるにあける。



### STEP 2

ゆで卵を食べやすい  
大きさに切る。