



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



●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。