



【たまごとブロッコリーのサラダ】



1人あたりの栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)
	171	10.1	11.5	0.5

材料（2人分）

- ブロッコリー…1/2株（120g）
 - 卵…2個
 - ハム…2枚
- 【A】
- マヨネーズ…大さじ1
 - 酢…小さじ1
 - 砂糖…小さじ1/2
 - 黒こしょう…適量

作り方

- ①ブロッコリーを食べやすい大きさの小房に分ける。
ハムも食べやすい大きさに切る（手でちぎってもOK！）。
- ②耐熱容器の半分にブロッコリーを、反対側に卵を割り入れる。黄身を軽く崩し、ふんわりラップをかけて電子レンジ600wで2分30秒加熱する。
- ③②の粗熱がとれたら、【A】の調味料とハムを加え、卵をつぶしながら混ぜる。



ポイント！

ブロッコリーは冷凍を使うとさらに簡単に◎
袋の表示通りに解凍した後、作り方②に進んでください。