

副菜

ブロッコリーと卵のサラダ

○ 材料(2人分)

ブロッコリー	1/3 株(80g)
玉ねぎ	10g
鶏卵	1 個
ハム	1 枚
A マヨネーズ	小さじ2
ケチャップ	小さじ1
ウスターソース	小さじ1/3
すりごま	小さじ1
こしょう	少々



○ 作り方

- ① ブロッコリーは小房にわけて、茹でる。
- ② 玉ねぎはスライスして水にさらし、水気をとる。
- ③ 茹で卵を作り、8等分に切る。
- ④ ハムは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ A を混ぜ合わせておく。
- ⑥ ボウルに①、②、⑤を入れて混ぜ合わせて器に盛り付け、茹で卵を飾る。

エネルギー

114kcal

たんぱく質

7.6g

食塩相当量

0.7g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん