

ブロッコリーとえびのサラダ

エネルギー	164kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	13.2g
食塩相当量	0.6g

★材料(4人分)

ブロッコリー	一口大	150g
冷凍むき枝豆		50g
玉ねぎ	みじん切り	1/5個
むきえび		40g
ゆで卵	粗みじん切り	1個
ピクルス	粗みじん切り	5g
マヨネーズ		大さじ5
練乳	A	小さじ1
塩		少々
白こしょう		少々

★作り方

- ① 玉ねぎは、切った後水にさらし、水気を切る。
- ② ブロッコリー、むき枝豆、えびをそれぞれゆでて、水気をきり、冷ます。
- ③ Aの調味料で②を和える。

えびとブロッコリーは相性が良く、味付けにピクルスと練乳を入れるのがポイントです。

