



ブロッコリーのミモザサラダ



材 料（3 人分）

ブロッコリー	2/3 株（200g）
卵	2 個
塩	ひとつまみ
■シーザードレッシング	
酢	大さじ 2
マヨネーズ	大さじ 2
オリーブ油	大さじ 1
粉チーズ	小さじ 2
砂糖	小さじ 1
塩	小さじ 1/3
にんにく	チューブ 3 センチ

使用した容器：実用容量 100、200、400mL の耐熱容器。
（品番 KB-10、KB-20、KB-40）

作 り 方

- 1 ブロッコリーは小房に切り分け、軸の硬い皮はそぎおとす。
- 2 耐熱容器に入れ塩ひとつまみをふり、ふんわりラップをかぶせ 600w の電子レンジで 2 分～ 2 分 30 秒加熱し、水気を切る。
- 3 シーザードレッシングの調味料を混ぜ合わせておく。
※空き瓶に入れてフタをして振るとラクに作れます。ビンが無ければコップに入れて箸でよくかき混ぜてください。
- 4 耐熱容器に卵を割り入れ、黄身と白身をフォークなどで軽く、くずす。
※破裂防止のため、特に白身の濃厚卵白をフォーク等で切るようにくずしてから調理してください。黄身がくずれても問題ありません。
- 5 フタ又はラップをふんわりをかぶせ 500w の電子レンジで 1 分 30 秒程加熱しフォークでほぐす。
※一度取り出し、まだ卵が固まっていないようならよくほぐして 10 秒ずつ追加で加熱する。
- 6 皿にブロッコリーを盛り、ほぐした卵をのせ混ぜ合わせたシーザードレッシングをかけてできあがり。
※ブロッコリーの代わりにアスパラもおすすめです。アスパラは皮の硬い部分をピーラーでむき半分に切り 600w の電子レンジで 1 分加熱しやわらかくします。
卵とドレッシングの作り方は同じです。

※冷蔵保存：3 日間