

時短料理研究家
若菜まりえ監修

—おうちで世界一周—
レンジで作る！
家族が喜ぶ世界の旨ごはん



ロシア

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：ドレッシング

実用容量 100/200/400mL の耐熱容器。
（品番 KB-1318）

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