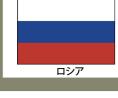
時短料理研究家 若菜まりえ監修

ーあうちで世界一周ー レンジで作る! 家族が喜ぶ世界の旨ごはん



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)
问	2 個
塩	ひとつまみ
■シーザードレッシング	
酉 作	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

実用容量 100/200/400mL の耐熱容器。

使用した容器:ドレッシング

(品番 KB-1318)

ブロッコリーは小房に切り分け、

耐熱容器に入れ塩ひとつまみをふり、 2

軸の硬い皮はそぎおとす。

1

2分~2分30秒加熱し、水気を切る。 シーザードレッシングの調味料を 3 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。

ふんわりラップをかぶせ 600w の電子レンジで

- 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。 耐熱容器に卵を割り入れ、黄身と白身を 4
 - 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。
- 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秒づつ追加で加熱する。

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