

◆ ブロッコリーと数の子のサラダ



お正月に余った数の子で作りました。
粕屋町の特産物であるブロッコリーと、数の子の
相性がマッチしたプチプチ食感が楽しい1品です。

材料(2人分)

アボカド …… 1個 マヨネーズ …… 大さじ2
数の子 …… 2本
ブロッコリー …… 60g

作り方

- 1 ブロッコリーは洗って小房に分け、600Wのレンジで2～3分チンしておく。
- 2 アボカドは一口大の角切り、数の子は1cm幅に切る。
- 3 ボウルにすべての材料を入れ、マヨネーズで和える。完成。

1人分あたり栄養価
エネルギー247kcal 塩分0.7g

2

