

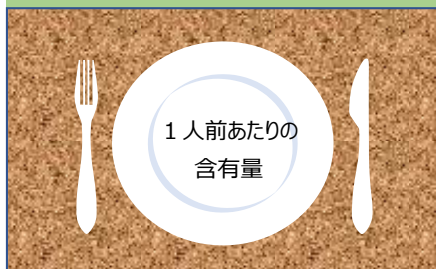


エビと卵とブロッコリーのサラダ

2023/8/29

材料	2	人前	調味料		
卵	2	個	マヨネーズ	大さじ	1
ブロッコリー	50	g	ガーリックパウダー	少々	
エビ	90	g	黒こしょう	少々	
			食塩	少々	
			パセリ	少々	

栄養成分表

1人前あたりの
含有量

111

Kcal
エネルギー

265

ミリグラム
コレステロール

1.5

グラム
炭水化物

0.3

グラム
食塩相当量

作り方

- ① ブロッコリーはゆでて冷水にとり、ザルにあげ、水気をきる。お湯は捨てないで取っておく。
- ② ブロッコリーを取り出した鍋でエビを1分程度ゆでる。お湯は捨てないでとっておく。
- ③ ②のお湯を使い半熟卵をつくる。
- ④ ①②③を器に入れマヨネーズを入れ、ガーリックパウダー、黒こしょう、を入れ塩で味を調える。
- ⑤ 粉パセリをかけて完成。