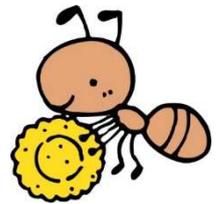




ブロッコリーのタルタルソース



<材 料>

作り方

ブロッコリー 1本

卵 2個 ☆マヨネーズ 大さじ2 塩・胡椒 少々

<作り方>

- ① ブロッコリーは房を外して、小分けにする。
- ② 卵を固めに茹で、水にさらし殻を剥いておく。
- ③ ボールに②をつぶして入れ、☆の調味料を加え味を整える。
- ④ 鍋に水を入れて湯を沸かし、塩を少々加え①を入れ火を通す。
- ⑤ 皿に④を盛り付け、③をかけて出来上がりです。



<ワンポイント>

タルタルソースは、野菜が苦手でも食べやすくなりますよ。
野菜だけではなくフライにかけても美味しいです。