

20 ブロッコリーと卵のカレー風味サラダ

カレーの風味が効いた、ひと味違ったサラダです。



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー(kcal)	172
たんぱく質(g)	9.1
脂質(g)	11.4
炭水化物(g)	8.7
食塩相当量(g)	0.7
野菜の量(g)	30

材料

2人分

- ブロッコリー… 小房6個(60g)
- ジャがいも……………1/2個(75g)
- 卵……………1個
- チーズ……………30g
- カレーパウダー…………… 小さじ1/2
- マヨネーズ…………… 大さじ1
- 牛乳…………… 小さじ1
- 酢…………… 小さじ1/2
- 食塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々

①

20 副菜



作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
ジャがいもは1cmの角切りにしてゆでる。
ゆで卵を作り、8等分にする。チーズは1cmの角切りにする。
- ② ①を混ぜ合わせ、①をあえる。