

# もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

## ◇◆ブロッコリーのミモザサラダ◆◇

1人分エネルギー：81kcal

塩分：0.4g

### <材料：4人分>

ブロッコリー・・・1個

卵・・・・・・2個

プロセスチーズ・・・30g

◆マヨネーズ・・・大さじ2

◆塩、こしょう・・・少々



### <作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹で、水気をきっておく。
- ② 卵は茹でて殻をむき、小さく切る。
- ③ プロセスチーズはサイコロ状に切っておく。
- ④ ①、③を調味料◆で和えて、器に盛り付ける。  
上から②をのせる。

