

リーちゃん賞

ブロッコリーのしんとたまごの 梅マヨサラダ

考案者 クックネーム : Tsuzu さん



【食べきり使いきりポイント】

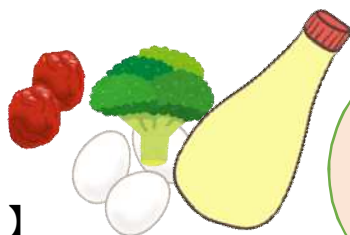
梅マヨとあえることで、
普段捨ててしまうブロッ
コリーのしんも美味しく
食べられると考えました。

レシピ (2人分)

◆材料・分量

卵 2個
ブロッコリーの芯 ... 80g
梅干し 2個 (5g)
マヨネーズ 大さじ1強 (15g)
砂糖 少々 (1g)
塩 適量

- 1 ブロッコリーの芯を塩でゆでる
- 2 卵2個をゆで卵にする
(固ゆで)
- 3 梅干し2個の種を取り、マヨネーズ
と砂糖をあわせる
- 4 ゆで卵をくし切り (フォークで
つぶしてもよい) にし、1と3を
加える



【 問い合わせ先 】
環境部 リサイクル清掃課
03-5654-8273

梅干しを使い、さっぱり
した味になりましたね。
梅干しとマヨネーズが
ベストマッチです！

