

ブロッコリーの辛マヨサラダ



栄養成分(1人分)

エネルギー
137kcal

脂質
9.0g

塩分
0.4g

野菜
45g

♥ Point

▼ブロッコリーはアブラナ科の野菜で、ビタミンCや葉酸などが豊富です。

▼ビタミンCは抗酸化作用があり、肌などの細胞を修復するのにも重要です。

材料(2人分)

- ・ブロッコリー 600g
- ・エビ 1/2 株
- ・卵 1 個
- ・玉ねぎ

- A
- ・マヨネーズ
 - ・生クリーム
 - ・からし

作り方

- ① ブロッコリーは個房に分けて塩ゆでする。
- ② 卵を固ゆでにし、殻をむいて粗く切る。
- ③ エビは塩ゆでし、皮をとって2~3 cmに切る。
(冷凍のムキエビなどでもOK)
- ④ Aをよく混ぜ、辛子マヨネーズを作る。
- ⑤ 材料を合わせて盛り付け、上から辛子マヨネーズをかける。または材料全てと辛子マヨネーズを軽く混ぜ合わせた状態でさらに盛る。
完成!

♥ビタミンCは脂溶性ビタミンで脂によく溶けるため、マヨネーズなどの油分と一緒に食べることで体への吸収率が増します。
ただし、脂の取り過ぎにも注意しましょう。