



＼毎食、自分らしく、サラダをプラス！／

## レタスとちくわとたまごの青のりマヨサラダ

### 材料(2人分)

ブロッコリー	1/2株	ゆで卵	1個
レタス	3枚	A:青のり	大さじ1
ミニトマト	4個	A:キューピーマヨネーズ	大さじ3
焼きちくわ	2本		

1日あたりの野菜摂取目標量(350g)の  
約1/3が摂取できます！

### 作り方

1. レタスは冷水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。  
ミニトマトは4等分のくし形切りにする。
2. ブロッコリーは小さめの小房に分け、水でぬらして耐熱容器にのせ、  
ふんわりとラップをかけてレンジ600wで約2分加熱し、  
水にさらして水気をきる。
3. ちくわは薄い輪切りにする。ゆで卵は粗く刻む。
4. ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①～③を加えて和える。



マヨネーズと青のりという意外な組み合わせですが、  
ちくわや野菜とマッチしたおいしいサラダです！

