

ブロッコリーとアボカドの塩辛マヨ和え



材料 【4人分】

ブロッコリー	1株	
アボカド	1個	
A	いかの塩辛	大さじ2
	マヨネーズ	大さじ2
	ヨーグルト	大さじ1/2
	わさび	小さじ1/2
	レモン汁	小さじ1/2



<1人分の栄養価>
エネルギー 137 kcal
1人分の野菜 83 g



塩分 0.7 g

作り方

- 1) ブロッコリーは小房に分け、茹でるもしくは蒸し煮にする。
- 2) アボカドを一口サイズに切る。
- 3) Aを合わせてよく混ぜ、水気を切ったブロッコリーとアボカドに和えたら、できあがり。

<ブロッコリーを蒸し煮にする場合>

- (1) ブロッコリーをフライパンに入れ、水（大さじ5）と塩（小さじ1/5）を加える。
- (2) ふたをして強火にかけ、沸騰したら、中火で3分程度蒸し煮にする。



Cooking Point

- ブロッコリーは硬めに火を通して、適度に歯ごたえを残すことがポイントです。
- わさびの量は好みで調整してください。

対象：大人の方向け