

今月の応募献立

(3月分)

献立名

ブロッコリーと卵のマヨサラダ



材料名

(1人分)

| | |
|--------|-----|
| ブロッコリー | 15g |
| いりたまご | 10g |
| マヨネーズ | 5g |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |

作り方

(レシピ)

- ① ブロッコリーは、小房に分ける。
- ② ブロッコリーを茹でて、冷ましておく。
- ③ 炒り卵を作り、冷ましておく。
- ④ ブロッコリーと炒り卵を、マヨネーズ、塩、こしょうで、あえる。

| | |
|-------|--|
| 献立の特長 | <p>緑色がきれいなブロッコリーに黄色のたまごを合わせた、彩りのよいサラダです。ブロッコリーには、ビタミン、ミネラル、食物繊維も多く含まれています。栄養豊富な、旬のおいしいブロッコリーを、たっぷり食べられます。ぜひ、お試しください。</p> |
|-------|--|