

彩り野菜のツリーサラダ

材
料
(2
人
分)

- ・ハム・・・・・・・・・・1枚 【A】オリーブオイル・・・・大さじ1
- ・ブロッコリー・・・・1/2株 【A】粉チーズ・・・・大さじ1
- ・にんじん・・・・・・・・1/4本 【A】レモン汁・・・・小さじ1
- ・卵・・・・・・・・・・・・1個 【A】おろしにんにく・・小さじ1/4
- ・塩・・・・・・・・・・・・少々

作
り
方

- ① ゆで卵をつくる（水から茹ではじめ、沸騰してから10分計る）。茹で上がったら水にとって殻をむき、白身と黄身に分けてそれぞれザルなどで濾す。
- ② ブロッコリーを小さめの小房に分け、にんじん・ハムは1cm角に切る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、ザルをかませてブロッコリーとにんじんを火が通るまで茹でる。
- ④ ボウルに水気を切った③とハムを【A】に入れて混ぜ、塩で味を調える。
- ⑤ 器にブロッコリーでツリーの形を作りその上ににんじんとハムを盛りつけ、てっぺんを白身を置く。
白身はリボンに見立ててツリーに乗せる。

野菜の甘味と調味料のパンチで
食べ応え抜群！

