

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！

