



春野菜のカラフルサラダ

132kcal/調理時間20分

[材料4人分]

ブロッコリー	1株
芽キャベツ	6個
プチトマト	6個
うずら卵 (ゆでたもの)	6個
レタス	2~3枚
塩・こしょう	少々
A	
トマトケチャップ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ3
レモン汁	大さじ1/2

[作り方]

1. ブロッコリーを小房に分け、レタスは手でちぎる。
2. ブロッコリーと芽キャベツは塩ゆでし、冷ます。
3. プチトマト、ブロッコリー、芽キャベツ、うずら卵をそれぞれ縦に2等分する。
4. ボウルに3を入れて塩、こしょうし、器にレタスを敷き、盛り付ける。
5. Aを混ぜてソースを作り、添える。

[ポイント]

5. レモン汁を入れると、ソースにさわやかな酸味と香りが加わる。