

ブロッコリーとゆで卵のカレーサラダ



■ 説明

給食会取扱物資を使用したオススメレシピです。

■ 材料と分量

<1人分>

- ・冷凍ブロッコリー.....20g
- ・ゆで卵（鶏卵水煮）.....10g
- ・ツナ缶.....12g
- ・ホールコーン.....5g
- ・薄切りかまぼこ.....5g
- ★マヨネーズ.....10g
- ★牛乳（又は豆乳）.....1.2g
- ★カレー粉.....0.4g
- ★砂糖.....8g
- ★塩.....少々
- ★こしょう.....少々

■ 手順

1. 下準備

- ①ブロッコリーは塩湯がきし、冷まして水気をよく切る。
- ②ゆで卵は粗くつぶしておく。
- ③コーン、ツナ缶は水分と油分をよく切っておく。
- ④かまぼこはサッと茹で、冷ましておく

2. ソース作り

★印の材料を全て混ぜ合わせてソースを作る。

3. 仕上げ

ソースを卵以外の食材とよく混ぜ合わせ、最後に粗くつぶした卵を入れて、ざっくり混ぜ合わせる。
卵がなるべく壊れないように混ぜ合わせる。