


キューピーマヨネーズ・ドレッシングで作る！新潟県産ブロッコリーレシピコンテスト
マヨネーズコース「最優秀賞メニュー」

ブロッコリーの 茎サラダ



 調理時間：15分

材料

ブロッコリー 1株
にんじん 1/2個
パプリカ(黄) 1個
ツナ缶 1缶
キューピーマヨネーズ 大さじ3
ゴマ油 小さじ2

作り方

- ①ブロッコリーの茎、にんじん、パプリカは千切りにする。
- ②ブロッコリーは小房に分け、塩を加えた熱湯でゆでて、水気をきる。
- ③熱したフライパンにごま油をひき、①をさっと炒める。
- ④③をボウルにうつし、ツナ缶、マヨネーズを加えて、和える。
- ⑤④を皿の中央に盛り、周囲にブロッコリーの房を飾る。