

1人前：約271kcal

ブロッコリータルタル

【材料(作りやすい量)】

ブロッコリー	1株
ゆで玉子	1個
マヨネーズ	大4
レモン汁	1/2個分
砂糖	小1
塩胡椒	適量

【作り方】

- ①ブロッコリーは茎の部分も全てフードプロセッサーなどでみじん切りにして、沸騰した湯で2~3分茹で、冷水に取って水気をしっかりと切ります。
- ②ボウルに細かく切ったゆで玉子、マヨネーズ、レモン汁、砂糖を混ぜて①を加え、全体をよく混ぜ合わせたら塩胡椒で調味してできあがり。
※チキンカツ、チキン南蛮エビフライなどに添えてお召し上がりがください。

