ブロッコリーをたっぷり味わうホットサラダ

ブロッコリーのポーチドエッグサラダ

材 料（2人分）

ブロッコリー………… 1/2株	○マヨネーズ……… 大さじ1
卵……………………… 2個	○粗挽き黒こしょう…… 少々
酢…………………… 大さじ1	○パルメザンチーズ…… 適量
	塩・こしょう…………… 少々

1 材料を切る

ブロッコリーは小房に切り分ける。沸騰した湯に塩少々(分量外)を入れて3分茹でる。ザルにあげ、あついうちに塩・こしょうをふる。卵は1個ずつボウルに割る。

2 ポーチドエッグを作る

小鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら酢を加える。お湯を菜箸でかき混ぜ、水の流れを作る。鍋に卵をそっと入れ、菜箸で白身を中心に集める。中火にしてひと煮立ちしたら火を止め、蓋をして3分おく。ヘラなどでやさしく取り出し、ペーパータオルの上に置いて水けをとる。もう一個の卵も同様に作る。

3 仕上げ

皿にブロッコリーを盛り、2をのせて○をかける。

トクバイ
このお店のチラシが見られる！
トクバイ 検索