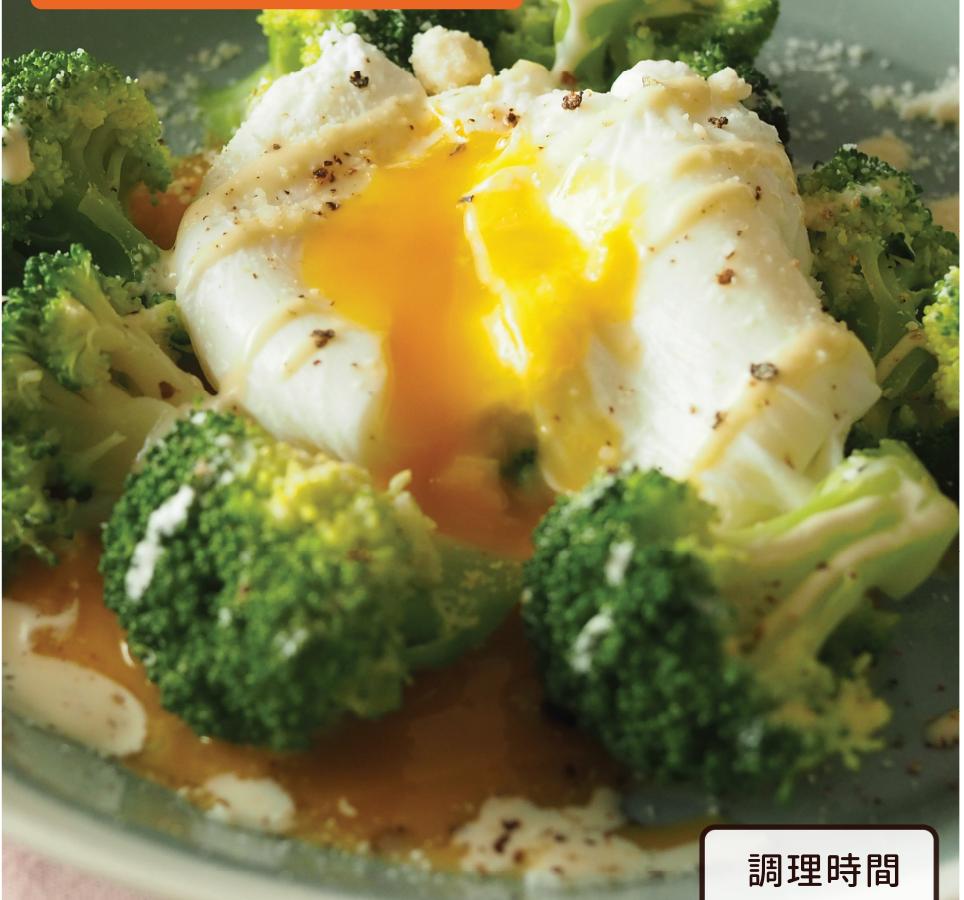


食材2つだけ!

ブロッコリー

×

卵



調理時間

15分

## 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

卵 ..... 2個

酢 ..... 大さじ1

○マヨネーズ ..... 大さじ1

○粗挽き黒こしょう ..... 少々

○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。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索