

No. 31 | ブロッコリーのサラダ



【INGREDIENTS】

ブロッコリー	1株
玉ねぎ	1/2個
ツナ缶	1缶
★ マヨネーズ	大さじ 3
★ すりごま	大さじ 3
★ めんつゆ	小さじ 1
★ 砂糖	小さじ 1
★ 塩	小さじ 1/2

【COOKING INSTRUCTIONS】

1



① 玉ねぎの下準備

玉ねぎを薄くスライスし、塩水にさらして10分ほど置きましょう。
辛味がやわらぎ、食べやすくなります

2



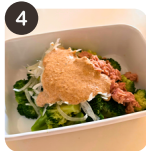
3



② ブロッコリーの準備

食べやすい大きさに切り、少量の塩を加えて1〜2分ほど茹でます。
茹ですぎないのがポイントです！

4



④ ソースを作る

小さな器に★の食材を入れ、よく混ぜ合わせます。ソースは先にしっかり混ぜ合わせておくことで、具材に均一に馴染みやすくなります。

5



⑤ 混ぜ合わせて完成！

具材にソースを加え、全体をしっかりと混ぜ合わせます。器に盛り付けたら完成です！