

## ブロッコリーと蓮根の明太子あえ

### 材料 (2人分)

ブロッコリー	1/4株
れんこん	80g
明太子	1/2腹
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	少々



### 作り方

1. レンコンは皮をむいて乱きりにして水にさらす。  
ブロッコリーは小房に切り分ける。
2. 鍋に熱湯を沸かし塩(分量外)を加えたら、れんこんを入れ  
2分ぐらい煮てからブロッコリーを加え1分ぐらい煮る。
3. 冷水にとり冷ましザルにあけ  
さらに、キッチンペーパーで水気をとる。
4. スプーンで明太子の薄皮をはぐようにたまごをとりだしボウルに入れ  
マヨネーズ、しょうゆを加え混ぜ合わせ、2と和える。

所要時間 10分  
主な調理器具 鍋、ボウル