

ブロッコリーとじゃがいものサラダ

材料 (2人分)

ブロッコリー	1/4株
じゃがいも	小2個
ブルーチーズチーズ	30~40g
塩	少々
マヨネーズ	大さじ1
粒マスタード	小さじ1~2



作り方

1. **じゃがいも**はラップをして電子レンジ(600w)で6分ぐらい加熱、柔らかくする。
(竹串をさして確認する)。
やけどしない程度に冷ましたら皮をむく。
2. **ブロッコリー**は小房に分け耐熱ボウルに入れ
電子レンジ(600w)で柔らかくなるまで加熱し取り出し余分な水気をとる。
3. 耐熱ボウルに**ブロッコリー**、**じゃがいも**を入れ麺棒等をつぶし、**塩**をふる。
4. さらに**3**の耐熱ボウルに**ブルーチーズチーズ**をほぐして加え、
ラップをかけ電子レンジ(600w)で約20~30秒加熱し柔らかくして混ぜる。
5. **マヨネーズ**、**粒マスタード**を加えて混ぜ合す。

所要時間	15分
主な調理器具	耐熱ボウル