

## ブロッコリーの ツリーサラダ

ブロッコリーのレシピ



ブロッコリーの茎まで使った  
カラフルなツリー型サラダ

### 材料 (3~4人分)

ブロッコリー……………1株  
 ジャガイモ……………中2個  
 ミニトマト……………4~5個  
 黄パプリカ……………1/2個  
 ニンジン……………1/3本(太い方)  
 マヨネーズ……………大さじ3  
 塩こしょう……………少々

### 作り方

- ① ジャガイモを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして、600Wの電子レンジで5分くらい加熱する。皮をむいて熱いうちにつぶし、マッシュポテトを作り、粗熱を取る。
- ② (1)に【A】を加え、混ぜる。
- ③ ニンジンとブロッコリーの茎、黄パプリカを星形で抜く。
- ④ (3)を大きめの耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて、600Wの電子レンジで5分くらい加熱し、水気と粗熱を取る。
- ⑤ 皿に(2)を盛り、円すい形に整え、ブロッコリー、星形のブロッコリーの茎、ニンジン、黄パプリカ、ミニトマトを飾る。

### ポイント

マッシュポテトはラップを使うと整えやすく、鋭い円すい形に整えた方がツリーらしい仕上がりになります。