

卵とベーコンのコクが、塩ゆでしたブロッコリーのおいしさを引き立てます。酢は好みのものでOK。

【ブロッコリーと塩たまごのサラダ】

材料（2人分）

ブロッコリー 100g

塩味付きゆで卵（市販品） 1個

ベーコン 40g

オリーブオイル・酢



作り方

1 下記の「ブロッコリーのおいしいゆで方」を参照して、ブロッコリーをゆでる。塩味付きゆで卵は殻をむいて手でちぎる。

2 ベーコンは細切りにする。フライパンにオリーブオイル小さじ1を中火で熱し、ベーコンを入れてさっと炒める。

3 ボウルに1、2を入れ、オリーブオイル大さじ2、酢大さじ1を加えて混ぜる。味をみて、好みに塩粗びき黒こしょう適量（分量外）をふる。

ブロッコリーのおいしいゆで方

ブロッコリーは買ってきたらすぐ塩ゆでにしておくのがおすすめ。そのまま食べるだけでなく、いろいろな料理に使えます。



1.ブロッコリー1株は小房に分け、茎は皮を厚めにむいて食べやすく切る。水を張ったボウルに入れて洗う。



2.鍋に水1Lを入れて火にかけ、沸騰したら塩小さじ2を加えて混ぜる。中火にして1を加え、2分ゆでる。

3.ざるにあげて湯をきる。