

### 主役野菜：ブロッコリー

老化防止・虚弱体質の改善。風邪の予防。  
胃腸や腎臓の機能を高める。

#### 材 料 【2人分】

- ◆ブロッコリー 1/2 個
- ◆粉チーズ 大さじ2
- (A: ドレッシング)
- ◆マヨネーズ 大さじ2
- ◆ヨーグルト (プレーン) 大さじ1
- ◆塩・黒コショウ 少々

#### <作り方>

1. ブロッコリーは小房に分ける。
2. 鍋に少量の水と塩を入れる。沸騰したらブロッコリーを入れ、フタをして中火で2～3分塩ゆでし、ザルにあげて水気を切る。
3. ドレッシングを作る。(A) と粉チーズの半量 (大さじ1) を混ぜる。
4. ドレッシングにブロッコリーを加えて混ぜ合わせる。
5. 器に盛り、残りの粉チーズ (大さじ1) を振る。

#### =ブロッコリーのシーザーサラダ=



#### =ブロッコリーと明太子の茶わん蒸し=



#### 材 料 【2人分】

- ◆ブロッコリー 1/4 個
- ◆豆腐 50g ◆明太子 20g
- (A: 卵液)
- ◆卵 1 個 ◆豆乳 150cc
- ◆塩・コショウ 少々

#### <作り方>

1. ブロッコリーは小房に分けて、塩ゆでする。  
豆腐はキッチンペーパーで軽く水切りし食べやすい大きさに切る。  
明太子も、食べやすい大きさに切る。
2. 卵液を作る。ボウルに (A) を混ぜ合わせる。
3. 器に豆腐・明太子 (飾り用を少し残しておく)・ブロッコリーを入れ、卵液を注ぎ入れる。
4. 鍋に3～4cmの水を入れ、キッチンペーパーを敷いて、(3) を並べる。  
お湯が沸騰してから中火で5分、弱火で3～4分蒸す。
5. 最後に明太子を上飾り。