



# 我が家の味自慢リレー



## サラダ・ツリー



紹介者

今井 たかへさん  
(南在住)

### 材料（5人分）

- ブロッコリー ..... 4株
- うずらの卵 ..... 15個
- ミニトマト ..... 15個
- じゃが芋 ..... 800g
- 人参 ..... 小1本
- 玉ねぎ ..... 1/2個
- 酢 ..... 適量
- かぼちゃ ..... 80~100g
- マヨネーズ ..... 大さじ2~3
- 芯にする空き瓶 ..... 1瓶
- 楊枝 ..... 30本

### 作り方

- ① ブロッコリーの軸を4cmくらいつけて1房ずつ分け茹でる。
- ② うずらの卵（なければ缶詰）を固茹でにし、殻をむいて楊枝にさす。
- ③ ミニトマトを洗ってへたをとり、楊枝にさす。
- ④ 玉ねぎをみじん切りにし、ひたひたの酢につける。じゃが芋を小さめの乱切りにし、水に十分さらす。人参をいちょう切りにする。
- ⑤ たっぷりの水に塩小さじ1（分量外）を加え、人参を入れて火にかける。少したったらじゃが芋を入れる。柔らかくなったらざるに上げ、熱いうちに④の玉ねぎにふりかけて、少しつぶして冷ます。マヨネーズで和えてポテトサラダにし、固めに仕上げる。かぼちゃを同様に茹で、小さく切ってサラダに混ぜる。
- ⑥ 器に芯になる瓶（乳酸飲料の空容器か小さい健康飲料水などの空ビンにアルミホイルを巻く）を立て、周囲を⑤で包み、三角すいをつくる。
- ⑦ 下からブロッコリーをさしこみ、うずらの卵、ミニトマトを所々にさしこむ。

### 1人分の栄養価

- エネルギー ..... 334kcal
- 炭水化物 ..... 48.8g
- タンパク質 ..... 16.1g
- 脂質 ..... 10.6g
- 塩分 ..... 0.3g



主食・主菜・副菜を揃えましょう。  
今回のメニューは「副菜」です。

もう1品

副菜

主菜

主食

汁物

「このす台所の達人」  
多品目料理部門賞受賞作品