

三樹っ子レシピ「さやえんどうとブロッコリーのボイル オーロラソース添え」

【材 料】

さやえんどう ブロッコリー 塩 マヨネーズ ケチャップ

【作り方】

- ① 三樹っ子畑でさやえんどうとブロッコリーを収穫する。
- ② さやえんどうの筋とへたを取る。
- ③ ブロッコリーを食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩少々を加える。
そこへ、②と③を入れ、彩りよくゆがく。
- ⑤ オーロラソースを作る。
ケチャップ：マヨネーズ = 1：1 の割合で混ぜる。
- ⑥ 茹でたさやえんどうとブロッコリーにオーロラソースをつけて、召し上がれ♪

ポイント

ケチャップを加えることで、
甘みアップ！

