

もう一品

あと一品のときに ゆでブロッコリー



材料（4人分）
ブロッコリー・・・1／2株
食塩・・・・・・・・・・少々

作り方
①ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでして冷ます。

あと一品のときに ミニトマト



材料（4人分）
ミニトマト・・・・・・・・8個

作り方
①ミニトマトは洗ってへタを取り除く。
②十字に切り目を入れ、手で開き、花形にする。

あと一品のときに うずらきゅうり



材料（4人分）
うずら卵・・・・・・・・4個
きゅうり（1cm半月切り）
・・・・・・・・4枚
つまようじ・・・・・・・・4本

作り方
①うずら卵は固ゆでにし、殻をむく。
②きゅうりは1cmの厚さに切る。
③うずら卵ときゅうりをバランスよくつまようじに刺す。