

特製マヨネーズでヘルシー度アップ!

ブロッコリーのサラダ

食物せんい

5.3g

材料 (1人分)

ブロッコリー	1/3株 (約80g)
大豆の水煮	10g
とうもろこし (缶詰・ホール)	30g
豆乳マヨネーズ	
豆乳	50ml
サラダ油	100ml
マスタード	小さじ2
レモン汁 (または酢)	小さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

作り方

- 1 ブロッコリーは色よく塩ゆでする。大豆ととうもろこしは水気をきっておく。
- 2 豆乳マヨネーズの材料を、ハンディフードプロセッサーなどでなめらかになるまで混ぜ合わせる。
- 3 皿に1を盛りつけ、豆乳マヨネーズ (大さじ1分) をつけながらいただく。

MEMO

卵を使わない豆乳マヨネーズはカロリーが低く、ダイエットの強い味方です。ハンディフードプロセッサーがない場合には、スプーンなどで混ぜてドレッシング風に。

