



# ブロッコリーとアボカドの サラダ

ブロッコリーとアボカドの組み合わせは老化予防に期待できるビタミンCとビタミンEが豊富に含まれる最強コンビです。ブロッコリーにはさらに200種類のフィトケミカルも含まれています。ぜひ、柔らかい茎も皮を剥いて一緒に食べてください。

## 【作り方】

1. ブロッコリーの茎は皮を剥き、房は食べやすい大きさに分けておき、柔らかすぎないように茹でる。
2. 卵は半熟に茹でて、6等分にする。
3. アボカドは1cm角に切ってレモン汁を振りかける。
4. 新玉ねぎは薄くスライス（通常の玉ねぎは水にさらす）しておく。
5. ブロッコリー、アボカド、卵をさっくりと混ぜ、マヨネーズ、オリゴ糖を会えたものにかけてさらに混ぜる。
6. 最後にお好みで黒胡椒をかける。

## 【材料】（2人分）

ブロッコリー	1房
卵	2個
アボカド	1個
新玉ねぎ	1/6個
マヨネーズ	大さじ4
レモン汁	小さじ1
オリゴ糖*	小さじ1
黒胡椒	適量

\*普通のお砂糖でもOKです。