

# 食べて健康

## ブロッコリーとアボカドの ゴロゴロたまごサラダ

ブロッコリーはビタミン・ミネラルが豊富な緑黄色野菜です。  
特にビタミンCはレモンの2倍あります。

その他、ビタミンA、ビタミンE、βカロテンも豊富で

- ・抗菌作用により風邪の予防
- ・肌のターンオーバーを促進し、シミ・そばかすの予防
- ・動脈硬化の予防

に効果のあるお野菜です。



### 材料（2人）

ゆで卵	3個
アボカド	1個
ブロッコリー	120g
①マヨネーズ	大さじ2
①粒マスタード	大さじ1
①EVオリーブオイル	大さじ1
①レモン汁	小さじ1
①すりおろしにんにく	小さじ1/2
①塩・黒コショウ	ふたつまみ

### 作り方

1. ブロッコリーは茎を切り落とし、子房にわけ2分茹でます。
2. アボカドは2cm角に切ります。
3. ゆで卵は半分にします。
4. ボウルに①を入れ、よく混ぜ合わせ、1、2、3を入れ全体的に味が馴染むように混ぜ合わせます。
5. 器に盛り付け完成です。

