

## ●かにサラダ

材料 4 人分 調理時間 20 分

- ・かに剥き身 100g
- ・冷凍ブロッコリー 100g  
(レタスなどの葉物野菜でも可)
- ・玉葱 1/4 個
- ・卵 1 個
- ・りんご 1/4 個
- ・マヨネーズ 大さじ 3 ~ (お好みで)
- ・粒マスタード 小さじ 2
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量



※マヨネーズの大さじ 1 分をプレーンヨーグルト大さじ 1 に置き換えるとさっぱりとした仕上がりになります。

- ①卵はゆで卵にし、たてに 4 等分し、5mm幅に切る。
- ②玉葱は薄くスライスし、塩もみして 5 分ほど置き水気をしっかりきる。
- ③りんごはレモン汁 (分量外) をまぶすか、塩もみする。
- ④ブロッコリーは自然解凍する。(葉物野菜はざく切りにする)
- ⑤材料をすべて混ぜ、塩こしょうで調味する。