

よくばり茎ブロッコリー フレッシュブーケのヨーグルトタルタル

<< 茎まで美味しいスティックブロッコリーを味わい尽くす >>



-----材料 (2 人分) -----

| | |
|----------|---------|
| 茎ブロッコリー | 6 本 |
| 茹で卵 | 1 個 |
| 無糖ヨーグルト | 200 g |
| 水切りヨーグルト | 大さじ 4 |
| ねり辛子 | 小さじ 1/2 |
| 塩 | 適量 |

----- 作り方 -----

- ① 茎ブロッコリーは、好みの固さに塩ゆでし、器に盛り付ける。
- ② 茹で卵は、フォークの背でつぶす。
- ③ 無糖ヨーグルトは、ザルにキッチンペーパーを敷いた中に空け、半日おいて大さじ 4 の水切りヨーグルトを作る。
- ④ ボウルに③、煉り辛子を混ぜ合わせ、塩で味をととのえる。②の茹で卵を合わせ、①に添える。

※POINT

茎ブロッコリーは濃い目の塩水で茹でると色が鮮やかです

