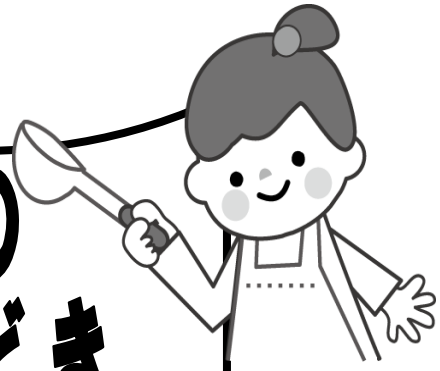


サーモンとブロッコリーの テリーヌもどき



【材料】（2人分）



しおじゃけ 塩 鯖 1 切れ

はんぺん 1 枚

ブロッコリー 4分の1 個

たまご 卵 1 個

しお 塩 1 つまみ

マヨネーズ 適量

- ① はんぺんの3分の2と 卵 半分、骨と皮を取った 塩 鯖 をフードプロセッサーに入れ、
ふわふわになるまで混ぜる。
- ② ①を型に入れる。
- ③ 塩、残りのはんぺんと 卵、ゆでたブロッコリーをフードプロセッサーにかける。
- ④ ①の上に③をのせ、電子レンジ（500W）で3～5分 温める。
- ⑤ 少し冷ましてから型から出して切り分け、マヨネーズをかける。

食育レシピコンテスト 応募304通の中から選ばれました。

主催：木津川市健康推進課

