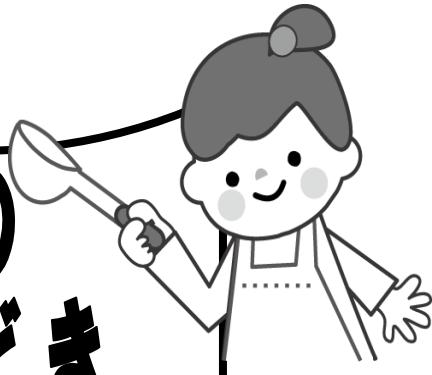


サーモンとブロッコリーの テリースもどき



【材料】(2人分)



しおじゅけ 塩鮭	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、骨と皮を取った塩鮭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。

しょくいく
食育コンテスト
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

