

埼玉県産

ブロッコリーの**新芽**

ブロッコリーベビースプラウト

簡単レシピ!



サバ缶ディップ

材料(2~4人分) **カロリー▶488kcal**

- ・サバの水煮 1缶
- ・ブロッコリーベビースプラウト 25g
- ・クリームチーズ 35g ・粒マスタード 大さじ1
- ・ピンクペッパー あれば

作り方

- ①水分をふきとったサバの水煮、クリームチーズ・粒マスタードをよく混ぜ合わせてから、ブロッコリーベビースプラウト(トッピング分を少し残しておく)を加えて混ぜ合わせる。
- ②器に入れて、ブロッコリーベビースプラウト・ピンクペッパーをのせる。

※クラッカーやフランスパンにのせて食べると美味しいです。