

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!



## 野菜と玉子のボリュームサンド

材料 (2~3人分) カロリー▶676kcal

- ブロッコリーベビースプラウト 1/2袋
- パプリカ(赤) 1/2個
- にんじん 1/4本
- 紫キャベツ 3~4枚
- 玉子 2個
- 食パン 2枚
- 塩、コショウ、酢、マヨネーズ 適量

作り方

- ①パプリカは太めの千切りに切る。
- ②にんじん、紫キャベツは細切りにして予め酢、コショウ、塩でマリネする。
- ③玉子2個で厚さ1cmの玉子焼きを作っておく。
- ④パンに適量のマヨネーズを薄く塗り、パプリカ、玉子焼き、ブロッコリーベビースプラウト、にんじん、紫キャベツの順に重ねています。
- ⑤もう一枚のパンを重ね、ワックスペーパーを巻いてから半分に切ります。

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。