

ブロッコリーとささみのハニーマスタード和え

【材料】

ブロッコリー	・・・	100 g
鶏ささみ	・・・	100 g
塩（ゆで用）	・・・	小さじ 1
A	マヨネーズ	・・・ 大さじ 2
	マスタード（粒）	・・・ 大さじ 1
	はちみつ	・・・ 大さじ 1
	レモン汁	・・・ 小さじ 1



準備：鶏ささみは筋を取り除いておきます。

1. ブロッコリーは小房に切り分け、茎は厚めに皮をむいて一口大に切る。
2. 鍋に湯を沸かして塩を入れ、1を中火で2分ほどゆで、ザルにあげる。
3. 同じ鍋に鶏ささみを入れて中火で熱し、煮立ったら弱火にして火が通るまで5分程度ゆる。
4. ザルにあげ粗熱をとり、一口大に割く。
5. ボウルにAを入れ混ぜる。
6. 2と4を入れて和え、味がなじんだら器に盛りつけて完成。