

早稲田大学競走部

「おいしい寮めし」

今週のおすすめレシピ

著者 福本健一 監修

現サンベルクス陸上部管理栄養士



数の子とブロッコリーのわさびマヨ和え



材料

数の子	2本
ブロッコリー	1株
ちくわ	1本
マヨネーズ	大さじ2
わさびチューブ	少々
しょうゆ	数滴

作り方

1. 数の子は塩抜きして筋をとり、一口大に割る。ブロッコリーは小房にわけて茹でる。竹輪は食べやすい大きさに切る。
2. 1をマヨネーズ、わさび、しょうゆで和えて器に盛り付けて完成。

ポイント

数の子は塩気をすべて抜かず、味見をして少し塩分を感じる程度に塩抜きをすると味がぼやけずにおいしくなります。

こちらのQRコードから
スマートフォンでも
レシピを確認
いただけます!!

