

ブロッコリーとミニトマトのツリー

材 料（4人分）

ブロッコリー・・・1個
ミニトマト・・・1パック
（粒が小さめがよい）
ニンジン
マヨネーズ



作 り 方

- ① ブロッコリーはバラバラにならないように小房に分ける。
茎の部分はツリーの幹に見立て三角すい状に整える。
- ② ①のブロッコリーを少し硬めに茹でる。
- ③ ミニトマトはヘタを取る。
- ④ ②の茎を皿に立て小房のブロッコリーとミニトマトをバランスよく差し込む。
星型にくりぬいたニンジンを飾る。



* 食べるときは、一房ごと取りマヨネーズなどでいただく



食材紹介

* トマトについて

新鮮なトマトは、みずみずしくて独特のいい香りがします。
以前は長い時間をかけて消費者の手に届くため、果実が青いうちに収穫して輸送の間に赤くなるようなトマトが主流でしたが、「完熟トマト」は畑で熟させた赤いトマトを収穫して、売られています。そのため味も十分にのっておいしくなります。