

# かぶとブロッコリーのサラダ



## ひとくちメモ

ブロッコリーにはビタミンやミネラルが豊富に含まれています。私たちが主に食べているところは花蕾（からい）と呼ばれている部分です。花蕾だけでなく、茎の部分も栄養豊富で、茹でると甘みがありおいしく食べられます。

鮮やかな緑色で、花蕾のひとつひとつが小さくしっかりと詰まっているものが新鮮なブロッコリーです。

## 作り方

### 材料と分量 (4人分)

ブロッコリー	1/2個
かぶ	1個
(ドレッシング材料)	
サラダ油	大さじ1と1/2
砂糖	小さじ1/2
酢	小さじ2
塩	小さじ1/6位
こしょう	少々
からし	少々

### 一人分の 栄養価

エネルギー 38kcal  
たんぱく質 1.0g

この料理を作ったら  
写真をとって送ってね!  
👉ここをタップ



- 1 かぶを1cmくらいの厚さのいちょう切りにし、さっとゆでる。  
(沸騰した湯に30秒ほど入れる)



- 2 流水で冷まし、水をきる。



- 3 ブロッコリーは小房に分け、ゆでて流水で冷まし、水をきる。



- 4 砂糖・酢・塩・こしょう・からしを混ぜ合わせた中に、サラダ油を少しずつ入れてかき混ぜ、ドレッシングを作る。



- 5 野菜の水をきり、ドレッシングであえる。



はいが食パン 牛乳  
チリコンカーン  
かぶとブロッコリーのサラダ

2015年12月の給食献立より

