

# 花野菜のサラダ

ひとくちメモ



花菜類（かさいるい）は野菜の花やつぼみ、花の茎を食べる野菜のことで「花野菜」とも呼ばれています。

【花の茎やつぼみを食べる】

ブロッコリー、カリフラワー、みょうが、ふきのとう など

【花の茎や花が枝についた状態を食べる】

菜の花、かき菜、花こら など

【食用にする花を食べる】

エディブルフラワー（パンジー、スイートピー）など

## 作り方

### 材料と分量 (4人分)



ブロッコリー	100g
カリフラワー	100g
にんじん	50g
ホールコーン	30g
サラダ油	大さじ2
砂糖	大さじ1
酢	大さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

ドレッシング



1 にんじんをいちよう切り、ブロッコリー・カリフラワーを小房に分けて切る。



2 鍋に、たっぷりの水とにんじんを入れてゆでる。



3 沸騰したら、ブロッコリー・カリフラワーを入れて6分程ゆでる。



4 ザルにあける。コーンを加え、ドレッシングであえる。（市販のドレッシングでもよい）

【ドレッシングの作り方】

ボールに砂糖・酢・塩・こしょうを入れる。サラダ油を少しずつ入れながら泡だて器でかき混ぜ、ドレッシングを作る。

（作りやすいように、量を多めにしています）

### 一人分の 栄養価

エネルギー 90kcal  
たんぱく質 2.4g



はいが食パン 牛乳  
チリコンカーン 花野菜のサラダ  
プルーンの甘煮

2024年11月の給食献立より

