

つくってみませんか？

ハムを入れるとなおおいしい♪



<ブロッコリーサラダ>

材料(4人分)

ブロッコリー(小房にカット)	…	150g
キャベツ(5mmスライス)	…	150g
にんじん(小さいいちょう切り)	…	30g
粒コーン	…	40g
○サラダ油	…	小さじ1/2
○サラダビネガー(食酢で可)	…	小さじ1
○食塩	…	小さじ1/5(1g)
○さとう	…	小さじ2/3
○こしょう	…	少々
○マヨネーズ	…	35g(大さじ2)

作り方

- ① ブロッコリーは小さめにカット、茎も根元の固いところはのぞいて食べやすい大きさに切る。
- ② 野菜はゆでて冷ます。○の調味料を合わせてドレッシングをつくり、ゆでた野菜と和えてできあがり。

