

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 <small>(食酢で可)</small>	… 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。

