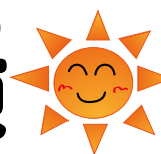




だいとう キラキラ大東



はなやさい 花野菜サラダ

きせつ
季節のブロッコリーをさっぱりとしたたまねぎドレッシングであえました。ブロッコリーはゆですぎないのがポイントです。

やさしい レツツ♪野菜 クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ブロッコリー… 2分の1株
- ・キャベツ… 3枚
- ・きゅうり… 1本
- ※下味 塩… 少々

<ドレッシング>

- ・油… 小さじ1強
- ・酢… 小さじ1強
- ・砂糖… 小さじ1
- ・塩… 小さじ半分
- ・こしょう… 少々
- ・たまねぎ… 10分の1個

つく かた 【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、きゅうりは輪切り、キャベツは千切り、たまねぎはみじん切りにします。
- ②キャベツときゅうりには、下味の塩をふり、しんなりしたら、軽く水気を切っておきます。
- ③たまねぎと調味料を合わせて加熱し、冷ましておきます。
- ④食べる直前にドレッシングと野菜をあえて完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：52キロカロリー
たんぱく質：2.8グラム
脂肪：2.4グラム
塩分：0.6グラム