



# だいとう キラキラ大東



## やさしい レツツ♪野菜 クッキング

### グリーンサラダ (オレンジドレッシング)

きせつ  
季節のブロッコリーをさっぱり  
としたオレンジドレッシングであ  
えました。食べきれないみかんを  
しばってもいいです。



#### 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
- ・砂糖… 小さじ1
- ・塩… 小さじ半分
- ・こしょう… 少々
- ・オレンジジュース…  
小さじ1半

#### 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食べる直前にオレンジジュースを加えたドレッシングと野菜をあえて完成。

★花野菜サラダのバリエーションです★

#### えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：42キロカロリー  
たんぱく質：1.8グラム  
脂肪：2.0グラム  
塩分：0.8グラム