



だいとう キラキラ大東



やさしい野菜 レッツ♪ クッキング

クリスマスサラダ



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ ブロッコリー… 1 株 かぶ
- ・ ホールコーン (缶) かん
… 80 g ぐらむ
- ・ きゅうり… 1 本 ほん
塩 (下味) … 少々 しお したあじ しょうしょう
- ・ 赤パプリカ… 4 分の 1 個 あか ぶん こ
- ・ ダイス型チーズ… 25 g がた ぐらむ

※ドレッシング※

- ・ たまねぎ… 4 分の 1 個 ぶん こ
- ・ 油… 小さじ 2 あぶら こ
- ・ りんご酢… 小さじ 2 す こ
- ・ 砂糖… 小さじ 2 さとう こ
- ・ 塩… 小さじ 半分 しお こ はんぶん
- ・ こしょう… 少々 しょうしょう

つく かた 【作り方】

- ① ブロッコリーは小房にわけて熱湯でさつとゆでる。きゅうりは輪切りし、下味の塩をふり、水気が出たら、軽くしぼっておく。赤パプリカは、食べやすい大きさに角切りにする。
- ② ドレッシングのたまねぎはすりおろし、その他の調味料と合わせて一度煮立たせてから、冷ましておく。
- ③ コーンは汁気を切り、チーズ、①と合わせ、食べる直前にドレッシングをかけていただく。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：110キロカロリー
たんぱく質：5.0グラム
脂肪：2.6グラム
塩分：0.5グラム