

ブロッコリーのゴマネーズサラダ

学校名 宮崎小学校

材料（4人分）

- ・ ブロッコリー 1/2個（120g）
- ・ きゅうり 1本（80g）
- ・ キャベツ 1/8カット（100g）
- ・ ごまドレッシング 大さじ2
- ・ マヨネーズ 大さじ1

旬の食材：ブロッコリー

栄養価（1人当たり）

エネルギー：55kcal

たんぱく質：1.4g

脂質：4.5g

塩分：0.3g

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分ける。
- ② きゅうりは薄く輪切りスライスにする。
- ③ キャベツは、1cm幅にざく切りにする。
- ④ ブロッコリーは塩ゆでし、キャベツは食感が残る固さに茹でる。
- ⑤ 茹で上がった野菜の水気をよく絞り、きゅうりを加えてマヨネーズとごまドレッシングで和えて完成。

- ・ お好みで白すりごまを加えると、ごまの風味が増しておいしく仕上がります。
- ・ 和食にも洋食にも合う副菜です！



野菜は1日350g食べましょう

～毎月第3日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～