



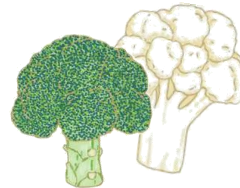
ブロッコリーとカリフラワーのサラダ

1月 福山市立〇〇小学校



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）	作り方
ブロッコリー（小房にわける） 1/2 房	① ブロッコリー，カリフラワー，キャベツをゆでて水気を切り，冷ましておく。 ② ボウルに，①，まぐろ油漬，コーンを入れ，塩・こしょうとマヨネーズで和える。
カリフラワー（小房にわける） 1/2 房	
キャベツ（小さめのざく切り） 1/8 個	
ホールコーン 20g	
まぐろ油漬 40g	
塩・こしょう 適量	
マヨネーズ 大さじ2	



ひとこと memo

ブロッコリーやカリフラワーはキャベツと同じアブラナ科の野菜です。ブロッコリーが突然変異したのち，品種改良されてできたものがカリフラワーと呼ばれています。冬が旬のブロッコリーとカリフラワーを味わって食べてください。

【1人分の栄養価】

エネルギー 89kcal
 たんぱく質 3.2g
 脂質 7.4g
 食塩相当量 0.3g

