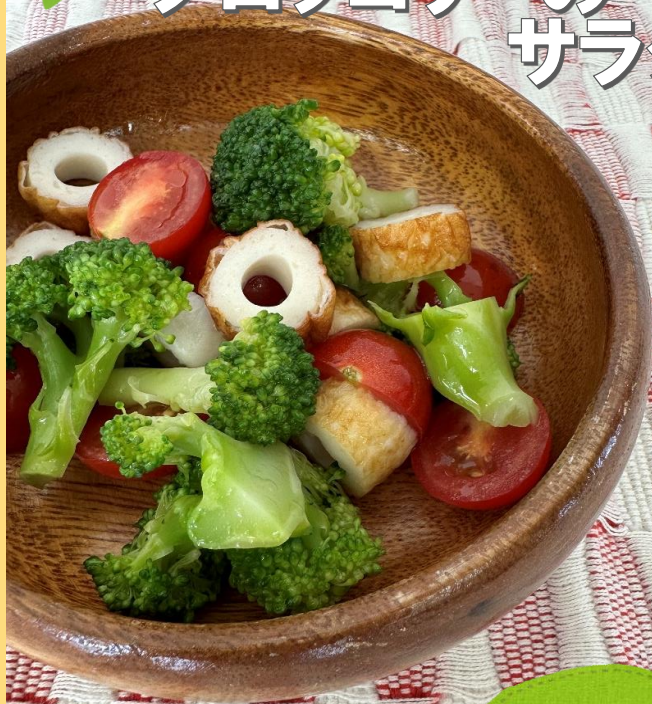


羽生市健康応援レシピ



副菜

ブロッコリーの サラダ



【1人分栄養価】
エネルギー 135kcal
塩分 1.5g

材 料（4人分）

ブロッコリー	130g	ミニトマト	20個
ちくわ	4本	フレンチドレッシング	大さじ4

作 り 方

- 1 ブロッコリーは小房に切り、熱湯でひと茹でし、ザルにあげ冷ます。
- 2 ちくわは、1cm幅の輪切りにする。ミニトマトは房をとり、半分に切る。
- 3 ボウルにブロッコリー、ちくわ、ミニトマトを入れ、ドレッシングをふって和える。

<フレンチドレッシングの作り方> -4人分-

塩 小さじ2、酢・サラダ油 各2/3カップ
塩と酢を混ぜたら、サラダ油を少しづつ加え、白っぽくなるまでよく混ぜる。

Point

フレンチドレッシングの洋の味とちくわがもつ和の味がマッチし、とても食べやすいサラダになっています。フレンチドレッシングは、市販のものを活用すると、より簡単に作ることができます。