

ブロッコリサラダ



Point

ドレッシングの材料を加熱すること
で味が均一に！

材 料（2人分）

サラダの材料

ブロッコリー	25g
カリフラワー	25g

ドレッシングの材料

キャノーラ油	小さじ1/2
穀物酢	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
砂糖	少々

 副
菜

 主
菜

 主
食

 汁
物・ス
ー
プ

 デ
ザ
ー
ト

- ① ブロッコリーとカリフラワーは小房に分けて茹で、水気を切ります。
- ② ドレッシングの材料を全て混ぜ合わせ、加熱します。給食センターでは加熱することで味が均一になるようにしています。
- ③ ①と②を和えたら完成です。