

ブロッコリーのサラダ

<作り方>

- ① **ブロッコリー**は小房に分けて茹でる。
- ② **にんじん**はいちょうに切って茹でる。
- ③ **いんげん**は2cmに切って茹でる。
- ④ **コーン缶**は汁気を切る。
- ⑤ **調味料**を合わせる。
- ⑥ ①～④を⑤の合わせ**調味料**で和える。



ブロッコリーは含まれる栄養素の多さから
「野菜の王様」と呼ばれています。
レモンよりビタミンCが多く、野菜の
中ではたんぱく質が多いのも特徴です。

●栄養価
エネルギー 58kcal
たんぱく質 2.5g
脂質 2.3g
食塩相当量 0.5g



材 料 (大人4人分)		ばくばく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
ブロッコリー	1株(200g)	小房に分ける	1cm×1cmの 小房にする	穂先をやわらかく茹でる	前期をつぶす	もぐもぐを ペーストにする
にんじん	1/3本(40g)	いちょう	1.5cm長さの短冊	圧力鍋で10分加圧後 1cm正方5mm幅に切る	圧力鍋で10分加圧後 5mm正方3mm幅に切る	
いんげん	5本(40g)	2cm	1cm長さの斜め切り	圧力鍋で5分加圧後 みじん切りにする	圧力鍋で5分加圧後 細かいみじん切りにする	
コーン缶	40g	そのまま		クリームコーン缶をこしてなめらかにする		
調味料	しょうゆ 小さじ2 酢 小さじ2 砂糖 大さじ1 油 小さじ2					



※都合により、給食の食材を変更する場合があります。
※こどもは大人の2/3量が目安です。