

# 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 **人参**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、②、③、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   |
| 塩分    | 0.5g   |

| 材 料 (大人4人分) |      | ぱくぱく    | 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   | 小房に分ける  | 小房をさらに小さくする | 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 |
| 人参          | 1/2本 | いちょう    | 1.5cm短冊     | 圧力鍋で20分加圧後<br>1 cm 正方 5 mm幅に切る | 圧力鍋で20分加圧後<br>5 mm 正方 3 mm幅に切る                                                        |              |
| いんげん        | 5 本  | 2 cm    | 1 cm斜め切り    | 圧力鍋で 5 分加圧後<br>みじん切りにする        | 圧力鍋で 5 分加圧後<br>細かいみじん切りにする                                                            |              |
| コーン缶        | 40 g | そのまま    |             | クリームコーン缶をミルサーにかけてこす            |                                                                                       |              |
| 調味料         | しょうゆ | 小さじ 2 弱 |             |                                |  |              |
|             | 酢    | 小さじ 2   |             |                                |                                                                                       |              |
|             | 砂糖   | 大さじ 1 弱 |             |                                |                                                                                       |              |
|             | 油    | 小さじ 2   |             |                                |                                                                                       |              |

※こどもは大人の2/3量が目安です。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。