

# ブロッコリーのマヨネーズサラダ



●栄養価	
エネルギー	92kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	7.1g
塩分	0.6g

## <作り方>

① **ブロッコリー**は、子房に分けて茹でる。

(電子レンジの場合：耐熱皿に少量の水を加え、ラップをして600Wで4分加熱する。)

② **にんじん**はいちように切って茹でる。

③ **ハム**は短冊に切る。

④ **コーン缶**は汁気を切る。

⑤ ①～④を**調味料**で和える。

ブロッコリーに多く含まれるビタミンCやカリウムは水に溶けやすい性質があるため、水を少量しか使わない電子レンジ調理は栄養を逃がさずに加熱することができます！



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	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)	いちよう	1.5cmの短冊	圧力鍋で10分加圧後 1cm正方5mm幅	圧力鍋で10分加圧後 5mm正方3mm幅	
ハム 4枚	短冊	1cmの千切り	ふちをとって みじん切りにする	水を加えざらつきの あるペーストにする	
コーン缶 20g	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 (マヨネーズ 大さじ3 塩・こしょう 少々)	ブロッコリーにはビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。また、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。				

※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。