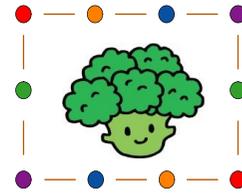


# ブロッコリーのマヨネーズサラダ



●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。
- ② **人参**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 **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。



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	小房に分ける	小房をさらに小さく切る	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 1/3本	いちよう	1.5cm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	
ハム 3枚	短冊	1cm千切り	ふちをとって みじん切りにする	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ミルサーにかけてこす		
調味料 (マヨネーズ 大さじ3 塩・こしょう 少々)					

※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。