

ブロッコリーサラダ

認定こども園たから幼稚園



材料（2人分）

ブロッコリー	約 1/4 株 (60g)
にんじん	2cm (20g)
きゅうり	1/5 本 (20g)
コーン	1/5 カップ (30g)
イタリアンドレッシング	小さじ 1 (6g)

栄養量（1人分）

エネルギー	34kcal	たんぱく質	1.8g
脂質	0.9g	炭水化物	5.7g
食塩相当量	0.2g	野菜の量	65g

ひとロメモ

給食に何度もリクエストされるブロッコリーサラダ。ハムやチーズ、カニカマを入れたり、ドレッシングの味を変えたりして出しています。

作り方

- ①ブロッコリーを小房に分ける。
- ②にんじんは短冊切り、きゅうりは斜め薄切りにする。
- ③にんじん、ブロッコリーの順に茹でる。
- ④野菜を混ぜ合わせ、ドレッシングをかけて味をなじませる。