

❀ブロッコリーとれんこんのサラダ❀

～材料～ (4人分)

ブロッコリー	1/2株	■マヨネーズ	50g
れんこん	7～8cm	■すりごま	大さじ2
ベーコン	2枚	■塩こしょう	少々
		■砂糖	ひとつまみ

～作り方～

- ブロッコリーは小房に分ける。
れんこんは皮をむいて薄めの半月切りにし、酢水にさらしてアクを抜く。
沸騰した湯にブロッコリーとれんこんを入れさっと茹で、ザルにあげて水気をきる。
- ベーコンは細切りにし、フライパンでさっと炒め塩こしょうをする。
- ボウルにすべての材料を入れ、■で和える。

❀りんごとブロッコリーのおろし和え❀

～材料～ (4人分)

大根	200g	■砂糖	小さじ2
ブロッコリー	70g	■酢	大さじ1強
りんご	50g	■塩	小さじ1/3

～作り方～

- 大根は皮をむいてすりおろし、水気を軽く絞り、■と混ぜ合わせる。
- りんごはきれいに洗い、皮付きのまま1～2cm角に切る。
ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ②を①で和え、皿に盛りつける。



～ブロッコリーの秘密～

ブロッコリーは、栄養価の高い野菜のひとつです！わたしたちが食べているのは、つぼみの部分になります。いまにも花を咲かせようとしているところなので、栄養がぎゅっとつまっています。

★料理のポイント★

栄養価が逃げないように茹でるときはあまり長時間茹ですぎないように気をつけましょう。レンジで加熱するとGOOD！