

簡単!すぐできる! 給食 レシピ

8月27日(木)
の献立

はなやさい
花野菜サラダ



れいとうやさい つか かんたん やさい
冷凍野菜を使えば、簡単にカラフルな野菜サラダがで
きます。ドレッシングも手作りしてみましょう!

材料 (4人分)

- | | |
|---|--|
| ・ブロッコリー (冷凍でもよい) | 150g |
| ・カリフラワー (冷凍でもよい) | 150g |
| ・コーン缶 | 100g |
| ・しょうゆ <small>おお</small> 大さじ1 | ・酢 <small>す</small> <small>おお</small> 大さじ1 |
| ・砂糖 <small>さとう</small> <small>おお</small> 大さじ1 | ・サラダ油 <small>あぶら</small> <small>こ</small> 小さじ1 |
| ・塩 <small>しお</small> 少々 | |

作り方

- ① ブロッコリー、カリフラワーを小房に切り分けて器に入れて電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。(生なら600wで3分、冷凍なら1分)
- ② しょうゆ、酢、砂糖、サラダ油をまぜてドレッシングを作る。
- ③ ブロッコリー、カリフラワー、コーンをドレッシングで和える。塩を少々ふって完成。