

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名(ブロッコリーとアスパラのサラダ)

<調理時間> 約(10)分

<材料> (2人前)

材料名	分量	備考
キャベツ	1/8 玉	短冊切り
ブロッコリー	1/6 個	小房に分ける
アスパラガス	1本	斜め切り
きゅうり	1/2 本	輪切り
醤油	小さじ 1	★
砂糖	小さじ 1/2	★
酢	小さじ 1	★
油	小さじ 1	★

<作り方>

- ① お湯を沸かし、野菜を好みのかたさにゆでて、水気を切る
- ② ★をすべて合わせてドレッシングを作る
- ③ ①に②を和える

<給食の先生から>

旬の野菜は、おいしくて比較的リーズナブルに手に入るという利点がありますが、それだけでなく、栄養が他の時期に比べて多いといわれています。茹でて和えるだけの簡単なレシピなので、おすすめです。冷蔵庫で冷やすと味がなじんで、おいしくいただけます。