

津田仙レシピ

津田仙が広めた西洋野菜を使ったおすすめレシピ！



津田仙サラダ

＜ カリフラワー ＞

色は違いますが、ブロッコリーと形が似ていますね。どちらもキャベツの仲間です。「ビタミンC」や、取りすぎた塩分を外に出す働きのある「カリウム」、腸内環境を整える働きのある「食物繊維」などが豊富です。



材料（1人分）	作り方
キャベツ 25 g	① キャベツ1 cm、アスパラガス7 mm の斜め切り、カリフラワーとブロッコリーは小房に分ける。 ② 野菜を茹で、冷ます。 ③ にんにくはみじん切りにし、炒めて冷ます。 ④ ③にドレッシングの材料を加え、よく混ぜ、水気をしぼった②と千切りにしたハムを和える。 ※給食では、ハムも加熱しています。
グリーンアスパラガス 8 g	
カリフラワー 8 g	
ブロッコリー 15 g	
ロースハム 8 g	
サラダ油 2 g	
酢 1.5 g	
レモン汁 0.5 g	
にんにく 0.12 g	
塩 0.8 g	
砂糖 0.3 g	
こしょう 0.03 g	