

ブロッコリーのサラダ

副菜



1人当たり
エネルギー：104kcal
塩分：0.6g

【材料 2人分】

- | | | |
|---|------------|---------|
| | ・ブロッコリー | 小 1/2 株 |
| | ・エリンギ | 1 本 |
| | ・スライスチーズ | 1 枚 |
| A | ・プレーンヨーグルト | 小さじ 2 |
| | ・みそ | 小さじ 1/2 |
| | ・マヨネーズ | 大さじ 1 |
| | ・すりごま | 小さじ 1 |
| | ・こしょう | 少々 |

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、エリンギは食べやすく切る。
- ② スライスチーズは半分に切って重ね、1cm幅に切る。
- ③ 塩を加えた熱湯にブロッコリーを入れ2分ゆで、エリンギを加えてさっと火を通し、ザルにとって水気を切り手早く冷ます。
- ④ Aの調味料を合せ、②と③を加えてざっくり混ぜる。

★ ブロッコリー ★

ブロッコリーの旬は11月～3月。ビタミンやミネラルが豊富で、風邪予防に効果があるといわれています。普段食べている部分は花蕾(からい)と呼ばれる部分で、茎の部分にも豊富に栄養が含まれています。茎は、表面をそぎ落として、2～3mmくらいの厚さに切りゆでると、おいしく食べられます。ブロッコリーの栄養をしっかりと摂るには「さっとゆでる」のがおすすめです!