

## ブロッコリーサラダ

【 材料 こども1人分 】

≪ 材料 ≫

ブロッコリー30g(一口大)、人参 5g(千切り)、コーン 5g

A(酢小匙 1/5、醤油小匙 1/5、砂糖小匙 1/3、胡麻油少々)

【 手順 】

- ① ブロッコリーを柔らかく湯がく。
- ② 人参とコーンを柔らかく湯がき、ざるにあげて水気をしっかり切る。
- ③ ボールに①②を入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。



ブロッコリーには風邪予防によいとされるビタミンCや、抗酸化作用のあるβカロテンが豊富に含まれています。茎の部分も栄養があるので、残さず食べましょう。酢の酸味が苦手な方はお好みで調節して下さい。