

# ブロッコリーの 粒マスタードサラダ



ブロッコリーはくせがないので、いろいろな味付けができます。粒マスタードの風味がポイントです。

## 料理区分別「つ(SV)」数 (1人分)

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
	1			

## 1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
56 kcal	2.6 g	2.9 g	0.9 g

## 材料 (4人分)

ブロッコリー	2/3株
にんじん	1/3本
コーン(冷凍)	40g
酢	小さじ2
サラダ油	小さじ2
粒マスタード	小さじ2
塩	小さじ1/2

## 作り方

ブロッコリーは食べやすい大きさの小房に分けておく。茎はかたいところを除き、薄切りにする。

にんじんはコーンの大きさに合わせてさいの目切りにする。

沸騰した湯で、コーンの順にゆで、ざるにあげ、広げてさます。(ブロッコリーはゆですぎないように気をつける。水をかけないこと。)

調味料を合わせ、を和える。