

ブロッコリーサラダ



《材 料》(4人分)

- | | |
|------------|----------------|
| ○ ブロッコリー | 220g (小房に分ける) |
| ○ コーン | 50g |
| ○ にんじん | 25g (千切りし、ゆでる) |
| ・ マヨネーズ | 24g (約大さじ2) |
| ・ トマトケチャップ | 15g (約大さじ1) |



《作り方》

- ① ブロッコリーは塩ゆで、コーンは缶詰の場合は汁気をきり、冷凍の場合は下ゆでをする。
- ② マヨネーズとケチャップを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③ 全ての食材が冷めてから水気をよくきり、②のドレッシングであえる。

※彩りもよく栄養もあり、とっても簡単です。

※『サウザンアイランドドレッシング』でもOK。

※味付けは、お好みで調節してください。