

## 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。