



## 野菜を食べよう!

### 水菜とブロッコリーのサラダ



材料(4人分)

- ・水菜 80g
- ・かぶ 1個(80g)
- ・塩 適宜
- ・ブロッコリー 80g
- ・柿 1個
- ・ミニトマト 8個
- ・オリーブ油 小さじ4
- ・酢 大さじ4
- ・塩 1.2g
- ・黒こしょう お好み

A

作り方

- ①かぶはスライサーでスライスする。塩をふってしばらく置く。しんなりしてきたら水で洗い、固くしぼる。
- ②水菜は3cm長さに切る。柿は皮をむいて3cm長さの細切りにする。
- ③ブロッコリーは小房にわけ、ゆでる。
- ④Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤①、②、③を混ぜ合わせ器に盛る。  
ミニトマトを飾り、④のドレッシングをかける。

調理時間  
10分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	86	kcal
たんぱく質	1.8	g
脂質	4.2	g
炭水化物	11.0	g
食塩相当量	0.4	g
野菜の量	80	g

おすすめ  
ポイント

さっぱりとした手作りのドレッシングと柿の甘みで、野菜がおいしく食べれるサラダです。