

ブロッコリーサラダ

東かがわ市の農家の方が栽培してくださったブロッコリーを使ったサラダです。



材料 2人分

- ・ブロッコリー 1/4 株
- ・キャベツ 中2枚 (1cm 幅細切り)
- ・にんじん 1/6本 (千切り)
- ・コーン缶 大さじ2 (汁を切る)
- ・ハム 2枚 (短冊切り)

- A
- ・オリーブ油 小さじ1
 - ・砂糖 小さじ1/2
 - ・酢 小さじ1/2
 - ・レモン汁 小さじ1/2
 - ・しょうゆ 小さじ1/4
 - ・塩 少々
 - ・こしょう 少々

2人分の野菜の量(140g)です。
※材料も2人分の量になっています。



作り方

1. ブロッコリー、キャベツ、にんじんはゆでて冷ます。
2. Aを合わせておく。
3. 1、コーン、ハムを合わせ、2で和える。