副菜―あえ物 s-52

ブロッコリーのサラダ

材　料	分量(g)
ブロッコリー	20.00
きゅうり	15.00
穀物酢	1.50
サラダ油	0.30
食塩	0.10
こしょう	0.01

エネルギー(kcal)	12
たんぱく質(g)	1.1
脂質(g)	0.4
カルシウム(mg)	12
鉄(mg)	0.2
VA(μg)	34
VB(mg)	0.03
VB2(mg)	0.04
塩分(g)	0.1
食物繊維(g)	1.1

コッペパン，レーズンクリーム，牛乳，豆のクリームシチュー，ブロッコリーのサラダ

作り方

① ブロッコリーは小房に分け，茹でた後冷却。きゅうりは輪切りにし，ふり塩してから水気を絞る。

② 野菜を混ぜ合わせる。

③ 調味する。