



烏飼ナスくん

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO. 14



セッピー

ドレッシングサラダ

※平成21年12月9日の給食献立

ブロッコリーはビタミン A のもとになるカロテンや鉄、カルシウムなどの栄養価が高い野菜です。とくに花蕾(からい)のビタミン C は、レモンの約2倍。柔らかい茎は花蕾(からい)よりビタミン A、C が豊富です。

キャベツの親せき
ブロッコリー



材料 (1人分)

キャベツ	40 g
ホールコーン	10 g
ブロッコリー	15 g
塩・コショウ	少々
サウザントドレッシング	15 g



作り方

キャベツ・・・短冊切りにし、蒸す
ホールコーン・・・ゆがく
ブロッコリー・・・一口大に切り、ゆがく



① 材料をよく混ぜ軽く塩・コショウをし、ドレッシングをかける。

☆他のドレッシングやマヨネーズをかけて食べてもおいしいですよ!

