

ブロッコリーとチーズの ナッツサラダ



《作り方》

《材料》(4人分)

切れてるチーズ	4枚
ブロッコリー	小1個
エリンギ	2本
ミックスナッツ	40g
プレーンヨーグルト	大さじ1
みそ	小さじ1
A マヨネーズ	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

- ① ブロッコリーは小房にわけ、エリンギは食べやすく切っておく。
- ② 切れてるチーズは1cm幅の短冊に切る。
- ③ ミックスナッツは荒く刻んでおく。
- ④ 塩を加えた熱湯にブロッコリーを入れ2分ゆで、エリンギを加えてさっと火を通し、ザルにとって水気を切り手早く冷ます。
- ⑤ Aの材料をよく混ぜ合わせ、チーズと④の野菜を加え、ナッツも合わせてざっくり混ぜる。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)



材料の食感はみんな違うけど、不思議と合いますよ!