



つくってみませんか

ブロッコリーとえびのサラダ



ブロッコリーは
ビタミンCが豊
富な美容食品



《材 料》(4人分)

| | |
|------------------|---------|
| ブロッコリー(中1個)..... | 160g |
| 無頭えび..... | 中6匹 |
| 水菜..... | 25g |
| ★ 水(1カップ)..... | 200cc |
| ★ 塩..... | 小さじ 1/2 |
| ★ 白ワイン..... | 大さじ1 |

【ドレッシング】

| | |
|-------------------|---------|
| ヨーグルト(無糖)..... | 110g |
| みそ..... | 20g |
| 練りごま(白)..... | 30g |
| 砂糖..... | 大さじ 1/2 |
| えびの茹で汁..... | 大さじ2 |
| (1人分の栄養価 104Kcal) | |

《作り方》

- ① ブロッコリーは小房に分け、熱湯に塩(湯の1%)を加え、適度なかたさに茹でて、ざるにあげて冷ます。
- ② えびは背ワタを取る。
- ③ 小鍋に★を入れて煮立て、弱火にし、えびを入れ、1分程度茹でる。火を止めてそのまま冷まし、殻をむく。
- ④ ドレッシングの材料を泡立て器で混ぜ合わせておく。
- ⑤ ブロッコリーは縦長に切る。水菜は3cmに切る。えびは適度な大きさに切る。
- ⑥ ④のドレッシングに、⑤を入れ、さっと和えてから器に盛る。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)