くるみドレッシングの温野菜サラダ

冬
オススメ

エネルギー 48kcal　食物繊維 1.9g　塩分 0.5g　野菜量 55g
（1人分栄養価）

材　料（2人分）

ブロッコリー	4房（60g）
大根	1cm（40g）
にんじん	1cm（10g）
くるみ	5ｇ
★砂糖	小さじ1/2
★酢	小さじ1/3
★しょうゆ	小さじ1/3
★塩	少々
★オリーブ油	小さじ1/3

作り方

① くるみは包丁で刻む。（粗めにきざむと食感が楽しめます）

② ★を一煮立ちさせ、①を入れ冷ましておく。

③ ボウルに水を入れて、ブロッコリーの茎を持ち、花蕾を下にして振るように洗い、小房に分ける。

④ 大根とにんじんは5mmのいちょう切りにする。

⑤ ④を1分程ゆでたら、③を入れて2分程ゆで、ザルにあげて水けをきる。

⑥ ②を加え、混ぜ合わせたらお皿に盛り付ける。

アレンジ・ポイント

・くるみをアーモンドやピーナッツに変えてもおいしくできます。
・たれを多めに作り置きし、好きな野菜に上からかけることで簡単に副菜が出来上がります。

はすベジレシピ（蓮田市健康増進課）