

ブロッコリーサラダ

材料 (1人分正味量 単位 g)

ブロッコリー	24
カリフラワー	10
ボンレスハム(角切り)	6
ホールコーン缶	6
胡麻ドレッシング	7.2

作り方

ブロッコリーとカリフラワーは小房に分け、熱湯でゆでて冷ましておく。
ホールコーンは汁をきいておく。
冷ました とハム、ホールコーンを胡麻ドレッシングであえる。

一口メモ

給食で一番人気のサラダです。
彩りもよく、緑黄色野菜のブロッコリーもたくさんとれるメニューです。

栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
54	2.6	4.4	17	0.4	22	32	0.05	21	0.3