

# 食育たより



令和6年  
1月

## おすすめ レシピ

### ～ブロッコリーサラダ～

〈材料（8人分）〉

ブロッコリー 160g

キャベツ 120g

コーン 60g

A 油 小さじ1

砂糖 小さじ2

りんご酢 大さじ1

食塩 小さじ1/3

こしょう 少々

〈作り方〉

①ブロッコリーは小房に分ける。  
キャベツは食べやすい大きさに切る。

②ブロッコリー、キャベツをそれぞれ  
ゆでて冷ます。

③Aをよく混ぜてドレッシングを作る。

④ブロッコリー、キャベツ、コーンを  
③のドレッシングで和える。

香川県の特産品のひとつ、ブロッコリー。栄養豊富で良質なものがたくさん出回っています。ブロッコリーはゆで方によって味や食感が大きく変わるので、ゆですぎないようにするのがポイントです！

