

副菜

ブロッコリーサラダ

【ポイント】

サラダチキンを加えることでたんぱく質の摂取になり、胡麻ドレッシングの風味で野菜が食べやすくなります。



【材料】(大人 4~5人分)

ブロッコリー	小1個
きゅうり	1/2本
サラダチキン	100g
胡麻ドレッシング	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1

【作り方】

- ①ブロッコリーは、小房に切り分けてゆでる。
- ②きゅうりは、輪切りにする。
サラダチキンは食べやすい大きさにほぐしておく。
- ③材料を和えて、盛り付ける。

【栄養量】(1人分)

エネルギー 103 Kcal / たんぱく質 4.0g
脂質 8.6 g / カルシウム 16mg / 食塩相当量 0.4 g