

春野菜を使ったサラダレシピ

春キャベツのごまあえ

《材料(4人分)》

- ・春キャベツ・・・1/4 個 (140g)
- ・にんじん・・・中 1/3 本 (24g)
- ・きゅうり・・・中 1 本 (100g)
- ・コーン缶・・・1/2 缶 (20g)
- ・しょうゆ・・・大さじ 1/2 (9g)
- ・砂糖・・・大さじ 1/2 (4.5g)
- ・すりごま・・・大さじ 2 (12g)

《作り方》

- 1 キャベツは千切り、にんじんは小短、きゅうりは小口切りにする。
- 2 ホールコーンは缶を切り、ざるにあける
- 4 野菜を茹で、水で冷却し水気を切っておく。
- 5 しょうゆ、砂糖を合わせたものに茹でた野菜、コーンを入れ、すりごままで和える。

春キャベツはやわらかく、
みずみずしいのが特徴！



チーズとブロッコリーのサラダ

《材料(4人分)》

- ・ブロッコリー・・・1/10 房 (40g)
- ・きゅうり・・・中 1/2 本 (50g)
- ・キャベツ・・・1/6 個 (120g)
- ・オイルツナ缶・・・小 1 缶 (50g)
- ・しらすぼし・・・大さじ 3 (15g)
- ・チーズ (角切り) ...15g
- ・マヨネーズ・・・大さじ 3 (36g)
- ・こしょう・・・少々

《作り方》

- 1 ブロッコリーは小房に分ける。
- 2 きゅうりは小口切り、キャベツは千切りにする。
- 3 オイルツナは缶から出して、油を切っておく。
- 4 ブロッコリー、きゅうり、キャベツは茹で、水で冷却し水気を切っておく。
- 5 オイルツナ、野菜、しらすぼし、チーズを合わせ、こしょう、マヨネーズで和える。

春が旬のブロッコリーを
食べやすとしたサラダです！

