

花野菜サラダ

<材 料> 2人分

ブロッコリー	約4房(60g)
カリフラワー	約4房(60g)
サラダ油	大さじ1/2強(5g)
塩	小さじ1/7(0.7g)
酢	小さじ1(5g)
砂糖	少々(0.6g)

<作り方>

ブロッコリーとカリフラワーは食べやすい大きさに切ってゆでる。

調味料を合わせてドレッシングを作り を加える。

* 基本の酢と油のドレッシングに砂糖を少量入れるのは、酢の酸味をやわらげるため。スッキリ味が好みなら、砂糖を入れずにどうぞ。

<栄養量> 1人分

熱 量	43kcal
たんぱく質	2.2g
脂 質	2.7g
炭水化物	3.5g
糖 質	1.3g
食物繊維	2.2g
食塩相当量	0.4g