

副菜



おいしい給食レシピ

ブロッコリーのゴマドレあえ



ざいりょう 材料 (4人分)

- ・ブロッコリー 1株
- ・ホールコーン 20g
- ・にんじん 20g

【手作りごまドレッシング】

- ・白ごま 大さじ 2
- ・マヨネーズ 大さじ 3
- ・酢 小さじ 1/2
- ・しょうゆ 小さじ 1/2
- ・砂糖 小さじ 1/2
- ・だし汁 大さじ 1/2

＜作り方＞

- ① 白ごまは、炒ってから半ずりにする。
- ② 酢・しょうゆ・砂糖・だし汁を混ぜて、電子レンジで加熱して冷ます。
- ③ 半ずりごまと②で合わせた調味料とマヨネーズを混ぜる。
- ④ にんじんは小さいちよう切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ゆでる、またはふんわりラップしてレンジで600W3分～5分かけて、冷ます。
- ⑤ ホールコーンは汁を切っておく。
- ⑥ ④で冷ました野菜とホールコーンを③の手作りごまドレッシングで和えてできあがり♪



- ・ごまドレッシングを手作りすると、とてもおいしいです。
- ・ブロッコリーの他にもレンコンやごぼうなどのサラダにも合います。
- ・だし汁がない場合は、めんつゆで代用できます。