

学校給食おすすめメニュー

ブロッコリーとマカロニのサラダ

材料 4 人分

- ・ブロッコリー 小房で 8 個分程度
- ・人参 1/6 本
- ・マカロニ(乾燥) 20 g
- ・ホールコーン 1/3 カップ
(冷凍又はレトルト)
- ・なたね油 大さじ 2
- ・りんご酢 大さじ 2
- ・砂糖 小さじ 1
- ・塩 小さじ 1/3
- ・こしょう 少々



作り方

- ①人参は食べやすい大きさのいちょう切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ②ブロッコリーと人参をゆで、冷水にさらす。(ホールコーンが冷凍の場合はゆでる)
- ③マカロニもゆで、水を切る。
- ④調味料を合わせて混ぜておく。
- ⑤ブロッコリー、人参、ホールコーン、マカロニを合わせて④の調味料と和える。

