


# ブロッコリーのサラダ

## 材料 (小学生4人分)

ブロッコリー	120g (1/3 房ほど)
食塩 (茹で塩)	適量
にんじん	20g (中 1/8 本ほど)
ツナ	50g (2/3 缶ほど)
コーン	20g
サラダ油	8g
砂糖	1g
酢	4g
濃口醤油	4g
こしょう	お好みで
いりごま	2g

## 作りかた

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分け、茹で塩を加えた鍋で茹で、冷やしておく。
- ② 人参は千切りし、さっと茹でて冷やす。
- ③ コーンもさっと茹で冷やす。
- ④  の調味料を混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ⑤ すべての食材とドレッシングを和えて完成！

給食 (大量調理) で使っている分量を記載しています。

大量調理と家庭では調味料の量などが異なる場合があるので、味見しながら、調整してください。