

お花畑のサラダ

<材料4人分>

ブロッコリー	100g	
カリフラワー	40g	
冷凍コーン	20g	
ハム	20g	
A	りんご酢	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	油	小さじ1/2
	食塩	ひとつまみ
	こしょう	少々

<作り方>

- ② ブロッコリーとカリフラワーを小房に分け、食べやすい大きさに切る。
- ② ①とコーンを沸騰したお湯でゆで、冷ましておく。
- ③ ハムは半分にして、1cm幅に切る。
- ④ 調味料Aをよく混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ⑤ ②とハムをドレッシングであえて完成。



<ポイント>

★野菜の花（つぼみ）の部分を食べるブロッコリーとカリフラワーを使った彩りのよいサラダです。

★ブロッコリーの茎の部分は、固い外側の部分を皮をむくようにとって、ゆでたり、いためたりするとおいしく食べられます。