



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなぎちゃん©

作ってみましょう 保育園給食レシピ!! ブロッコリーとハムのサラダ

【材料】子ども6人分（大人2人&子ども2人分）

- ・ブロッコリー（小房）…150g
- ・ホールコーン（缶）……30g（大さじ3）
（冷凍コーンをゆでて使ってもかまいません）
- ・ロースハム………3枚
- ・サラダ油…大さじ1
- ・酢………小さじ2弱
- ・塩………少々

〈子ども1人分〉

- ・エネルギー 44kcal
- ・たんぱく質 3.3g
- ・脂質 3.3g
- ・食塩相当量 0.4g

【作り方】

1. ブロッコリーは小房に分け、食べやすい固さにゆでて、ざるにとり、冷ます。コーンはざるにあげ、水けをきる。ハムは食べやすい長さのせん切りにし、ゆでて冷ます。
2. 小鍋にサラダ油、酢、塩をあわせて加熱し、塩が溶けたら火からおろし、冷ます。
3. 1の材料と2をあわせる。



花の「つぼみ」の部分を食べる、ブロッコリー。火を通しすぎると食感が悪くなり、苦手になってしまう一因にも…。

ゆで方のポイントを参考にしてみてください。



ブロッコリーの ゆで方のポイント

★鍋に湯を沸かして、塩を入れ、小さめの房なら2分、大き目の房なら3分を目安とし、火が通ったらざるにあげ、水っぽくしないためにも、そのまま冷まします。

冷ましている間に、余熱が入るので、「少し固いかな？」というところでざるにあげるとよいでしょう。

★フライパンで蒸す方法もあります。小房に分けたブロッコリーをフライパンに入れ、塩を少々ふり、水を1/2カップほど入れ、ふたをして、中火で約3～4分蒸し焼きにします。