



★ブロッコリーの塩こんぶサラダ★

〈材料〉3～4人前

ブロッコリー…1/2房

きゅうり…2本

レタス…1/2

ホールコーン…1缶

塩こんぶ…1袋

サラダ油…大さじ4

酢…大さじ3

塩…小さじ2/3

コショウ…適量

〈作り方〉

- ① ブロッコリーを小さめにカットし茹でる
- ② きゅうりを輪切り、レタスを四角にカット
- ③ サラダ油、酢、塩、コショウを混ぜ合わせドレッシングを作る
- ④ ボウルにすべての食材を入れ混ぜ合わせる
- ⑤ 味見をして完成！！

※ブロッコリーをカットしたらビニール袋に入れ水を入れて少し時間を置きシャカシャカ振ると汚れが良く落ちますよ♪

★塩こんぶやドレッシングはお好みで調整してください♪

