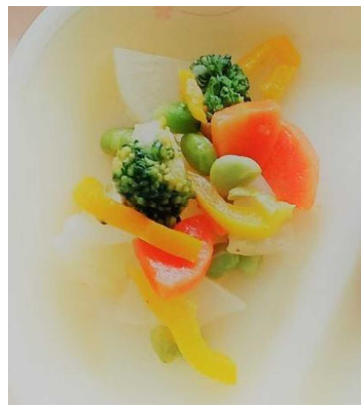


きゅうしょく
◆◇◆給食おすすめレシピ◆◇◆

《ブロッコリーのマリネ》

ざいりょう にんぶん
【材料】-4人分-

ブロッコリー	40g
だいこん	120g
にんじん	50g
パプリカ	20g
れいとう (冷凍)えだまめ	10粒
こめず 米酢	小さじ1
さとう	小さじ3
★レモン果汁	小さじ1/2
オリーブ油	小さじ1
しお 塩こしょう	お好みで



- ① ブロッコリーは1口大に切り分ける。だいこんは6mm幅のいちよう切り、にんじんは6mm幅のいちよう切り、半分にして1cm幅に切る。冷凍のえだまめは流水で溶かしておく。
- ② 鍋にお湯を沸かし、にんじん、だいこん、パプリカ、ブロッコリー、えだまめの順に入れてゆでてざるにあげ、水をかけて冷やす。
- ③ ★の調味料を合わせておき、②を和える。