



時短で
ラクラク

ブロッコリーのカラフルサラダ



材 料 [2人分]

- ブロッコリー …………… 1個
- にんじん …………… 1/3本
- りんご …………… 1/4個
- A { オリーブ油 …………… 小さじ2
- レモン汁 …………… 小さじ1
- 塩 …………… 少々

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、耐熱皿に並べ大さじ1の水をふりかけ、ラップをしてレンジで2分加熱。
- ② にんじんとりんごはすりおろしておく。
- ③ ②とAをよく混ぜ合わせたものを、ブロッコリーの上にのせる。



Ebetsu Vegetable Life

1人分の栄養価等

- 98Kcal
- 塩分 0.3g