

調布市産野菜
ブロッコリー使用

学校給食おすすめレシピ



ブロッコリーのカレー風味サラダ

《材料（4人分）》

ブロッコリー	80 g
じゃがいも	120 g
人参	40 g

ドレッシング

マヨネーズ	大さじ2
油	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1/3
塩	少々
こしょう	少々
砂糖	小さじ1/2

《作り方》

- ① ブロッコリーは小房に切り分ける。じゃがいもは1.5cm角、人参は1cm角に切る
- ② 切った野菜を茹で、冷ます。
- ③ ドレッシングの調味料（マヨネーズ～砂糖）を混ぜる。
- ④ ②と③を混ぜ合わせる。