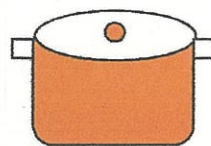


このレシピで

野菜が 80 g  
とれます♪

ここがスゴイ！！



# コロコロカラフルサラダ



## 材料

- ・ブロッコリー(冷凍) — 5ふた程度
- ・ミニトマト — 3~4個
- ・コーン(冷凍) — 大スプーン2杯分
- ★
  - ・マヨネーズ — 大スプーン1杯
  - ・ケチアップ — 大スプーン1/2杯
  - ・レモン汁 — 4~5滴

ホウカレモンが  
使いやすい！  
ないときはなくてOK!

## 作り方

- ① ブロッコリーとコーンを解凍する
- ② ミニトマトを半分に切る
- ③ ★の調味料を混ぜてドレッシングをつくる
- ④ ①②③をすべて器に入れて和える 完成

## アレンジ♡

キュウリやパプリカなど  
を入れてもOK!  
野菜の量は好みで!  
リサを入れるとさらに  
おいしくなります!

ドレッシングの味に飽きたら家にある調味料で作ってみませんか?  
ぜひお試しください(^^)

神奈川県立保健福祉大学 実習生