栄養学科の学生が
考えました！

ブロッコリーレシピ

【さっぱり夏ブロッコリーサラダ】

所要時間
10 MIN



材料　（２人分）

ブロッコリー	160ｇ
パプリカ赤	40ｇ
パプリカ黄	40ｇ
コーン缶	40ｇ

【ドレッシング】

しょうゆ	小さじ２
酢	小さじ２
サラダ油	大さじ２
砂糖	少々
黒こしょう	少々

作り方

1.ブロッコリーを小房に分け、パプリカは赤と黄を千切りにし、コーン缶は水を切る。
2.ブロッコリーを熱湯で1～2分ゆで、ザルにあけて水気を切る。
3. ボウルにブロッコリー、パプリカ、コーンを入れ、しょうゆ、酢、サラダ油、砂糖、黒こしょうを加える。全体をよく混ぜて味をなじませる。