

# 花野菜のサラダ

旬の花野菜をおいしく食べることができます。

## ★材 料 (1人分)

ブロッコリー	20 g
カリフラワー	15 g
菊 (ピンク)	3 g
菊 (黄)	3 g
きゅうり	10 g
たまねぎ	3 g
サラダ油	1 g
オリーブ油	1 g
酢	2.5 g
砂糖	0.25 g
塩	0.35 g
こしょう	0.01 g



・・・つくりかた・・・

- 1 ブロッコリー、カリフラワーは小房に分けます。
- 2 菊は、がくから花びらをとります。
- 3 きゅうりは、小口切り、たまねぎは短めのうす切りにします。
- 4 カリフラワー、菊は酢（分量外）を入れたお湯でゆでて冷まします。
- 5 ブロッコリーは、ゆでて冷まします。
- 6 きゅうり、たまねぎは、さっとゆでて冷まします。
- 7 Aを合わせて、ドレッシングを作ります。
- 8 ドレッシングに菊を加え、菊をほぐしながら和えます。
- 9 8とゆでた野菜を和えます。