

## 「大根とブロッコリーの梅和え温サラダ」

ブロッコリーには風邪予防や疲労回復などのビタミン C や妊娠のごく初期に必要な葉酸など、ビタミン類が豊富に含まれています。

### <主な材料・4人分>

大根	250 g
紫玉ねぎ	1/2 個
ブロッコリー	1 株 (ドレッシング <sup>※</sup> )
しょうが	10 g
ごま油	大さじ 1
米酢	小さじ 2
砂糖	大さじ 1/2
味噌	小さじ 1
梅干し	1 個



### <作り方>

- ① 大根は 2 cm 厚さの銀杏切り、耐熱皿に入れてラップをし、レンジ 600W で 3 分加熱する。紫玉ねぎは 1cm 幅のくし形切りにして、3 分加熱した大根の中に入れ、追加で 1 分加熱する。ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ② 鍋にごま油少々(分量外)を熱し、①の大根を入れ、焼き目がつくまでこんがり焼く。
- ③ ドレッシングの材料をボウルに入れて混ぜ合わせ、温かいうちに②の大根と和える。大根とドレッシングがなじんだら、①のブロッコリーと紫玉ねぎを加えてざっくりと混ぜる。

### (1人分)

エネルギー 46kcal 蛋白質 2.8g 塩分 0.7g