



カリフラワーと柿のサラダ

<材料・・・おとな4人分>

カリフラワー・・・・・・・・240g
ブロッコリー・・・・・・・・240g
柿・・・・・・・・100g（3/4個）
マヨネーズ・・・・・・・・大さじ3と1/2
ケチャップ・・・・・・・・小さじ1

<作り方>

- ① カリフラワーとブロッコリーは、食べやすい大きさに切って茹でる。
- ② 柿は、よく洗い、皮ごといちょう切りにする。
- ③ Aを合わせ、①②と和える。

A [

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	107 kcal
たんぱく質	2.5 g
脂質	8.1 g
塩分	0.2 g

子どもが苦手なカリフラワーでも、柿と合わせることによって食べやすくなりますよ！

