

時短♡ お手軽野菜レシピ

旬の野菜と果物で
高血圧予防のための
カリウムもしっかりとれる！



©川越市2010

ブロッコリーと柿のサラダ

(1人分 エネルギー 85kcal 塩分0.3g)

※カリウム 251mg

《材料》 2人分

ブロッコリー	60g
カリフラワー	40g
柿	1/2個
マヨネーズ	小さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

《作り方》

①ブロッコリーとカリフラワーは小房に切り、熱湯で1分半茹でる。

(ブロッコリーの茎は皮をむけば、一緒に茹でて食べられます！)

柿は皮をむき、5mmの厚さにスライスする。

②ボールに①と調味料を合わせ、出来上がり。

☆果物の柿がマヨネーズ味とマッチして、サラダに大変身♪ ぜひお試しください！



(川越市健康づくり支援課 栄養士 考案)

* レシピは川越市の
ホームページでも
ご覧いただけます。

