

おうちで作ろう! みんな大好き給食メニュー



Vol.18 花野菜のピリうま漬

花が咲く前のつぼみを食べる花野菜を使ったレシピです。栄養が豊富で食べ応えも抜群！辛さはお好みで調節してください。

■材料（4人分）

ブロッコリー … 1／2個 (100 g)
カリフラワー … 1／5個 (80 g)
にんじん … 20 g

塩昆布 … 大さじ1弱 (6 g)
しょうゆ … 小さじ1弱
塩 … 少々
一味唐辛子 … 少々

■作り方

- ①ブロッコリーとカリフラワーは小房に分ける。にんじんは千切りにする。
- ②①をゆで、ザルにあげて水気を切る。
- ③②に塩昆布、しょうゆ、塩、一味唐辛子を加えてよく和える。