

季節の野菜レシピ



『ブロッコリーと
カッテージチーズのサラダ』

ブロッコリーはβカロテンやビタミン、食物繊維などを豊富に含む栄養価の高い野菜です。カッテージチーズをかけて、卵を添えるだけでたんぱく質がアップし、オシャレなサラダに変身します。カッテージチーズも簡単に作れるのでぜひ手作りしてみましょう!

【野菜摂取量】 *目標 1日350g以上



栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
166kcal	12.8g	11.1g	7.2g	1.1g

○材料(2人分)

カッテージチーズを手作りする場合の材料

ブロッコリー	180g	【ドレッシング】	
ゆで卵	1個	オリーブ油	大さじ1
カッテージチーズ	70g	リンゴ酢	小さじ2
牛乳	200ml	粒マスタード	小さじ1
レモン汁	大さじ1	塩	1g
ブラックペッパー	少々		

○作り方

- ①ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ②ドレッシングの材料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ブロッコリーを加え、全体を和える。
- ④器に盛り付け、カッテージチーズとブラックペッパーをかける。8等分したゆで卵を添える。

～カッテージチーズを手作りする～

- ①耐熱容器に牛乳を入れ、電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- ②レモン汁を加え、そっと混ぜる。
- ③分離してきたら、キッチンペーパーをしいたザルでこす。