

【献立名】

## ゆで野菜といちごのサラダ

【料理名】

材 料	分 量 (1人分)
キャベツ	30 g
ブロッコリー	20 g
カリフラワー	35 g
アスパラガス	1本
フレンチドレッシング	小さじ1
いちご	3粒

【作り方】

- 1 キャベツは3cm角に切り、ブロッコリー、カリフラワーは小さめに小房に分ける
- 2 アスパラガスは斜めに切る。
- 3 野菜を茹でて、温かいうちにドレッシングに和えて冷ます。
- 4 盛り付けていちごを飾る。

