

＼毎食、自分らしく、サラダをプラス！／

ブロッコリーの茎まで！えびかぼちゃサラダ

材料(2人分)

ブロッコリー	1/2株
ブロッコリーの茎	45g
かぼちゃ	80g
えび(小)生・むき	6尾
塩・こしょう	少々
キューピーマヨネーズ	大さじ2

1日あたりの野菜摂取目標量(350g)の
約1/3が摂取できます！



作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、ブロッコリーの茎の部分は乱切りにし、熱湯でゆでて水気をきる。
2. えびは殻をむいて背ワタを取り、塩水で洗い、熱湯でゆでる。
3. かぼちゃはワタと種を取り、2cmの角切りにする。さっと洗い、ぬれたまま耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジ(600w)で約5分加熱する。
4. ボウルに①～③、塩を入れ、マヨネーズで和えて、こしょうをふる。



2026年ブロッコリーが新たに「指定野菜」に加わりました。
「指定野菜」とは、全国的に流通し、消費量が多い野菜のことです。

