



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 46

とよあけ健康21計画

★材料(2人分)★

- ・カリフラワー 80g(1/2袋)
- ・トマト 中2個
- ・水菜 2束
- ・お好みのドレッシング 適量

ここがポイント!

カリフラワーは湯通しすると甘みが増して茎の発色がきれいになります。

カリフラワーのサラダ



野菜1人
210g

★作り方★

- ①カリフラワーは食べやすい大きさに切り、さっと湯通しする。
- ②トマトはさいの目切りにする。
- ③水菜は食べやすい大きさに切る。
- ④皿に盛り付けて、お好みのドレッシングをかける。

【(3)専門家部門 考案:JAあいち尾東 食育ソムリエ 小林直子さん】