

11月8日給食（赤組リクエストメニュー）

いもとブロッコリーのサラダ（赤組スペシャルサラダ）

【材料 4人分】

ブロッコリー	150g
切れてるチーズ	25g
ベーコン	2～3枚
じゃがいも	小1個
かぼちゃ	100g
マヨネーズ（マヨドレ）	大さじ2



【作り方】

- ① ブロッコリーは一口サイズに切って、茹でる。
- ② じゃがいも、かぼちゃは1.5cm角に切って茹でる。
- ③ ベーコンは1cm角に切って炒める。
- ④ 切れてるチーズは1cm角に切る。
- ⑤ 具材が冷めたらマヨネーズで和えて完成！

☆茹でる時間短縮するときには、それぞれ茹でる具材はラップに包んで、レンジで温めてもできます。温め時間は具材によって違うので、加熱しすぎないように気を付けてください。
また、野菜を蒸したりすることでビタミン類は高い数値で摂取できるのでおすすめですよ。