

野菜を
食べよう



『カリフラワーの レモンドレッシングあえ』

レシピ提供: 大阪市小・中学校

1人分: 32kcal 食塩相当量0.1g



ポイント

・レモンの香りがさわやかです。

【材料(4人分)】

- | | |
|-----------|--------|
| ・ カリフラワー | 280g |
| ・ レモン汁 | 小さじ3 |
| ・ 砂糖 | 小さじ1 |
| ・ 塩 | ひとつまみ |
| ・ こしょう | 少々 |
| ・ ワインビネガー | 小さじ1/2 |
| ・ サラダ油 | 小さじ1 |

野菜を食べよ



【作り方】

- ① カリフラワーは小房にわけ、ゆでて水気をよく切っておく。
- ② 砂糖、塩、こしょう、ワインビネガー、サラダ油を合わせて電子レンジで20秒(500W)かけ、レモン汁を加える。
- ③ ①のカリフラワーに②をあえる。

※提供いただいたレシピを試作し、少しアレンジしています。

【撮影協力】
大阪市茨田西小学校 栄養教諭 仲井先生(写真右)
鶴見区食生活改善推進員協議会 茨田校区
上田さん(写真左)