



紅しきぶシーザーサラダ

● 作り方

- ① ブロッコリーは2分くらいゆでる。
- ② ベーコンは酒をふってカリカリに炒める。
- ③ 調味料、ヨーグルト、粉チーズは全部あわせてよく混ぜる。
- ④ ボウルに冷ました材料①、②と紅しきぶ、③を合わせて軽く混ぜる。

● 材料(4人分)

紅しきぶ…大1個	マヨネーズ…大さじ2
ブロッコリー…中1個	ヨーグルト…大さじ2
ベーコン…2枚	穀物酢…大さじ1/2
酒…少々	粉チーズ…大さじ1
レタス…1玉	塩…小さじ1/2
ゆでたまご…2個	黒コショウ…少々



☺材料と作り方は、学校給食レシピを参考にしています☺

野菜たっぷり、抗酸化作用のある発酵食品も使って栄養満点、免疫力アップのメニューです。