



親子で作ろう!

ひといき レシピ

クリスマス・ツリーサラダ



地中海沿岸原産のブロッコリーには、ビタミンB、ビタミンC、鉄分、カロテンが含まれています。日本では北海道や埼玉県、愛知県などが生産地として知られています。

食
豆知識

材料 (3~4人分)

- | | |
|--------------|-------------|
| ジャガイモ… 2個 | マヨネーズ… 大さじ2 |
| ニンジン… 1/4本 | 塩こしょう… 少々 |
| タマネギ… 1/8個程度 | ミニトマト… 3個 |
| ハム… 1枚 | スライスチーズ… 1枚 |

作り方

- 1 ニンジンは5mm幅に1枚カットして星型の型抜きをし、残りはみじん切りにします。タマネギとハムもみじん切りにしておきます。ブロッコリーは小房に分けます。みじん切りにしたニンジンとタマネギ、ブロッコリーを電子レンジで加熱します。

ブロッコリーは形が崩れない程度に。耐熱皿にラップをかけて500Wの電子レンジで2分30秒ほど加熱しましょう。

- 2 ジャガイモは皮をむいて茹でた後、ボールに入れてフォークなどで潰します。マヨネーズと塩こしょうで味付けをし、加熱したみじん切りのニンジンとタマネギ、ハムを加えて混ぜます。

- 3 2を皿の上に円錐状に盛りつけます。そこに、ブロッコリー、半分に切ったミニトマト、星型に型抜きのスライスチーズを飾り付けていきます。最後に、星型のニンジンをつまようじに刺して頂上に飾れば出来上がり!

