

副菜

# ブロッコリーとコーンの ヨーグルトサラダ

## ○ 材料(2人分)

ブロッコリー	80g
コーン缶	20g
Aプレーンヨーグルト	20g
マヨネーズ	小さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々



## ○ 作り方

- ① ブロッコリーは子房に分ける。  
芯は短冊切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩を入れ（分量外）①を2～3分茹でる。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ④ ③に②とコーンを加えて和える。

エネルギー

**57** kcal

たんぱく質

**2.5** g

食塩相当量

**0.4** g

大垣市食育推進キャラクター  
ますごめくん

