野菜を食べよう！

簡単朝ごはんレシピ

かぶとブロッコリーのホットサラダ

チーズソースで濃厚！ちょっとおしゃれな簡単サラダ♪

【材料　１人分】

・かぶ	１個
・かぶの葉	１個分
・ブロッコリー	1/２株
・小松菜	１束
・ベーコン	３０ｇ
・オリーブオイル	大さじ1/2
・スライスチーズ（とろけないタイプのもの）	２枚
・豆乳	大さじ３
・コンソメ	ひとつまみ
・おろしにんにく	少々
・粒マスタード	小さじ1/2
・黒こしょう	適量

【作り方】

① ブロッコリーは小房に分けて耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで１分加熱しておく。

② 切った野菜とベーコンを油で、少し焦げ目が付くように炒める。

③ 耐熱容器にスライスチーズ～おろしにんにくまでを入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ500Wで１分加熱し、よくかき混ぜてチーズを溶かす。溶けてとろみがついたら粒マスタードも加える。

④ 野菜にチーズソースをかけ、お好みで黒こしょうを振りかける。

【ワンポイントアドバイス】

かぶは良く洗って皮をむかずに使うことで、おいしさも栄養もアップでオススメです♪

エネルギー：　４００kcal		

※一人当たりの栄養価

（出典者：北巨摩食育推進研究会）