

ごまネーズサラダ

みかん缶で後味さわやか♪
調味配分をおさえればお好みの具材
で美味しく作ることができます★



【材料（4人分）】

・ブロッコリー	200g	A	
・みかん缶	60g		
・人参	40g		
・マヨネーズ	40g		
・ポッカレモン	4g		
		・濃口しょうゆ	4g
		・すりごま	16g

栄養価（1人あたり）

エネルギー120kcal たんぱく質 3.2g 脂質 10.0g 炭水化物 7.1g 塩分 0.3g

【作り方】（※写真は大量調理用です）



① Aの調味料を混ぜ合わせておく。



② みかん缶は中身とシロップを分けておく。



③ 人参はいちょう切りにしておく。



④ 鍋に水と塩を入れ沸騰させ、小房に分けたブロッコリーを茹でる（塩は分量外）。ザルにあげて冷ましておく。



⑤ 別の鍋に水と③の人参を入れ火にかけ、柔らかくなるまで茹でたら流水して冷ましておく。



⑥ 水気をよく切った④のブロッコリーと⑤の人参、①の調味料を混ぜる。すりごまも加え再度混ぜる。



⑦ お皿に盛り付け、上のみかん缶を乗せたら完成！



調理のポイント

- ✓ ブロッコリーを茹でる際は、沸騰した状態のお湯に加えて茹でましょう。塩を加えることで緑色が鮮やかになります。
- ✓ 人参を茹でる際は、水の状態から鍋に入れて加熱しましょう。じわじわと温度を上げることで甘みが出やすくなります。
- ✓ みかん缶はりんごに変更しても美味しく召し上がることができます（果物が苦手な方は加えなくても大丈夫です）。その他、れんこんやごぼう、大根、卵などとも相性の良いドレッシングです。

○ ● ○ 知っておこう！果物の缶詰について ○ ● ○



果物の缶詰は、缶の内面を塗装していない「ブリキ缶（スチールにスズをメッキしたもの）」を使用しています。ブリキ缶を使用することで、果物に含まれる空気によって微量のスズが溶け出し、色や香りの変化を防ぐことができます（溶け出した微量のスズは身体に蓄積されないため、健康上問題はありません）。しかし開けて缶のまま置いておくと、缶の内面が空気に触れてスズが溶け出しやすくなるため、開けた後は必ず他の容器に入れ替えて冷蔵庫で保存しましょう。ブリキ缶は果物の缶詰の他、一部野菜の缶詰でも使用されています。