



花野菜と粉チーズの温サラダ



材料(大人2人分子ども1人分)

ブロッコリー	150g(約1/2株)
カリフラワー	150g(約1/2株)
ハム	100g
粉チーズ	18g(大さじ3)
オリーブ油	12g(大さじ1)
塩	少々
こしょう	少々

ブロッコリーやカリフラワーは、冷凍品を使用してもいいです。
にんじんやホールコーンなどを入れるとさらに彩りがきれいになります。

つくり方

①ブロッコリーとカリフラワーは、小房に分ける。

★お手伝いポイント★ ブロッコリーとカリフラワーを小房に分けてみよう！

②ブロッコリーとカリフラワーを茹でて火をとおす。

③ハムは食べやすい大きさに切るか、ちぎる。

★お手伝いポイント★ ハムを切ったり、ちぎったりしてみよう！

④フライパンにオリーブ油を入れて、ハム、②のブロッコリー、カリフラワーを炒める。

★お手伝いポイント★ 具材を炒めてみよう！

⑤④に粉チーズ、塩、こしょうを入れて調味する。

