



テーブルファクトリー主宰 川淵 智子

ENGLAND
イギリス

和洋中すべての料理に使い、
温かくしても冷たくても
おいしいブロッコリ。
ビタミンだけでなく、カルシウム・鉄分も
豊富に含むすぐれた野菜なのです。



ハーブサラダ

ブロッコリ、ジャガイモ、タラとバラエティーに富んだ食材で、
ボリュームも栄養も満点のサラダです。



総カロリー
388kcal
1人分

材料 (4人分)

ブロッコリ(小)	2株
塩	適量
ジャガイモ	2個
トレビス	4枚
ラディッシュ	4個
タラ	4切れ
塩・こしょう	適量
オリーブ油 (ドレッシング)	大さじ2
マヨネーズ	1/2カップ
白ワイン	大さじ3
塩・こしょう	適量
ミント	2枝
チャービル	2枝
セージ	1枝

●作り方

- ①ブロッコリは小房に分けて、塩を入れた湯でゆでます。
- ②ジャガイモは皮をむいて縦に6等分し、ゆでます。
- ③トレビスは4等分に切り、ラディッシュは薄切りにします。
- ④タラは一口大にそぎ切りし、塩・こしょうします。
- ⑤フライパンにオリーブ油を熱し、タラを入れてこんがりキツネ色に焼きます。
- ⑥ドレッシングを作ります。
ハーブをみじん切りにして他の材料と混ぜ合わせます。
- ⑦器に①から③の野菜、④のタラを盛り、
⑤のドレッシングを添え、つけながらいただきます。

タキイ タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)