



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。



# ブロッコリの ハーブ炒めサラダ

ハーブとニンニクの香りが食欲をそそる一品。  
ニンニクは疲労回復にも効果的です。



総カロリー  
**228kcal**  
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
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
ニンニク	1片

## ●作り方

- ① ニンニクは皮をむいて芯を取り、薄切りにします。
- ② ハーブサラダの作り方①～④の要領で下準備します。  
ハーブ類はみじん切りにします。
- ③ フライパンにオリーブ油と①のニンニクを入れ弱火で熱し、  
ニンニクが薄く色付いてきたらタラとジャガイモをこんがりと焼きます。
- ④ ブロッコリと②のハーブ類を加え白ワインを加えてアルコール分をとばし、  
塩・こしょうで味を調えます。
- ⑤ トレビスを敷いた器に④を盛りラディッシュを散らします。

\*ハーブ類は加熱して使うので嫌いでない方は、ドレッシングより多めに使うと  
ハーブの香りが生きてきます。

**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)