



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 マリネサラダ

「体によい」と最近見直されているお酢。同じお酢でも
白ワインビネガーを使うだけで、ぐっと本格的な味になります。



総カロリー
235kcal
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
小麦粉	適量
揚げ油	適量
(マリネ液)	
白ワインビネガー	大さじ2
レモン汁	大さじ2
オリーブ油	大さじ5
ニンニク	1片
タマネギのすりおろし	大さじ2
塩・黒こしょう	適量

●作り方

- ① ニンニクは皮をむいて芯を取り、包丁の背でつぶします。
- ② マリネ液を作ります。
ハーブ類はみじん切りにし、①のニンニクと他の材料を加え、混ぜ合わせます。
- ③ ハーブサラダの作り方①～④の要領で下準備します。
- ④ タラは小麦粉をつけて揚げ油でキツネ色になるまで揚げ、油を切ります。
- ⑤ ④のタラを熱いうちに②の液に入れ、ブロッコリ・ジャガイモ・ラディッシュを加えて10分ほどおきます。
- ⑥ トレビスを敷いた器に⑤を盛ります。

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)