



# 冬野菜のホットサラダ



ブロッコリはビタミン、ミネラル、 $\beta$ -カロテン、カルシウムなどの栄養素を多く含み、中でもビタミンCの含有量は、レモンの2倍です。ビタミンCはメラニン色素の沈着を抑えて、シミ、そばかすを防ぎます。肌によいばかりでなく血管も丈夫にし、動脈硬化の予防にもつながります。カリフラワーのビタミンCは、血液中のコレステロール値を下げて脂質増加を抑制する作用があります。血液を浄化し、動脈硬化、高血圧の予防に欠かせない栄養素です。風邪や疲労回復を助けてくれます。



## ●材料(4人分)

ブロッコリ 1株、カリフラワー 1/2株、レンコン 小節(約120g)、ニンジン 1/3本、ハクサイ 4枚、卵 1個、ソーセージ 4本(70g)  
(ピーナッツソース)ピーナッツバター(粒あり・無糖)大さじ4、マヨネーズ 大さじ2、豆板醤 小さじ1/2、酢 小さじ1

## ●作り方

- 1 ブロッコリ・カリフラワーは小房に分ける。
- 2 レンコンは皮をむいて、いちょう切りにし、酢水(分量外)につける。
- 3 ニンジンも皮をむいて、2と同じようないちょう切りにする。
- 4 ハクサイは、葉の部分と芯の部分を切り分けて細く切る。
- 5 ピーナッツソースは材料を順に混ぜ合わせる。
- 6 野菜や卵、ソーセージは好みのかたさにゆでる。水気をよく切り、温かいうちに器に盛り付け、ピーナッツソースをかける。



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)