

## レシピ紹介 \* ブロッコリーのサラダ



ブロッコリーは冬の貴重な緑黄色野菜で、がんや生活習慣病の予防に役立ちます。アクが少ないので加熱後は水にさらさなくても食べられます。上部のつぼみが紫がかっているものは、低温にさらされアントシアニンが出たため、食べても問題ないです。

### 【材料：4人分】

- ・ ブロッコリー…1株
  - ・ ハム…4枚（細切り）
  - ・ コーン…30 g
- （調味料）
- ・ マヨネーズ…大さじ3

### 【作り方】

1. ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分けます。  
鍋にお湯を沸かし、食塩を加えて茹でておきます。
2. ハムも加熱用は茹でておきます。
3. ブロッコリーが冷めたら、ハム、コーンとマヨネーズで和えます。