

～高齢者に人気の副菜レシピ～

お手軽度

★★★

野菜使用量

85 g/人

献立名

カリフラワーとアスパラのサラダ

材料2人分

- ・ カリフラワー 1/4個
- ・ グリーンアスパラ 2本
- ・ ホールコーン(茹で) 大さじ1
- ・ 胡麻ドレッシング 大さじ1



エネルギー	68	kcal	たんぱく質	4.1	g
脂質	4.5	g	炭水化物	2.7	g
塩分	0.2	g			

ひとことコメント (一人当たり)

カリフラワーは冷凍でもOK。
食材をドレッシングで和えるだけの簡単レシピです。

作り方

1. カリフラワーを一口大、グリーンアスパラを1cmに切り、茹でる。
2. カリフラワー、アスパラ、コーンを胡麻ドレッシングで和える。

作成：大阪府茨木保健所管内集団給食研究会 高齢者福祉部会