

令和7年度  
食育たより 12月

おすすめ  
レシピ

～お花畑サラダ～

＜材料（4人分）＞

ブロッコリー 80g

カリフラワー 80g

コーン（缶） 20g

ハム 30g

A りんご酢 小さじ2

砂糖 小さじ1

塩 小さじ1/4

こしょう 少々

油 小さじ1/2

＜作り方＞

①ブロッコリーとカリフラワーは  
食べやすい大きさに切り、ゆでて  
冷ます。

②コーンは汁気を切っておく。

③ハムは1cmくらいの短冊に切る。

④Aの材料をよく混ぜてドレッシングを  
作る。

⑤①②③を④のドレッシングで和える。

カラフルで、まさにお花畑のようなサラダ  
です。旬のブロッコリーやカリフラワーの  
おいしさを味わってください。



12月15日（月）の献立は、  
ミルクパン、牛乳、鶏肉のガーリック焼き、お花畑サラダ、  
ミネストローネ、クリスマスケーキです。

