

## ブロッコリーと白菜のサラダ

### 【材料】（4人分）

ブロッコリー	100g
白菜	2枚
りんご	1/2個
コーン（缶）	40g
酢	大さじ1・1/3
サラダ油	大さじ1・1/3
塩	0.8g



### 【作り方】

- ① ブロッコリーは小房にし、ゆでる。
- ② 白菜はせん切りにする。
- ③ りんごはいちょう切りにし、塩水につけておく。
- ④ コーンは水分をきっておく。
- ⑤ 調味料を合わせてドレッシングを作り、②～④を和える。
- ⑥ 最後にブロッコリーも入れてできあがり。

## 白菜と白かぶの豆乳カレースープ



### 【材料】 4人分

白菜	100g
白かぶ	200g
ベーコン	80g
水	600cc
鶏がらスープの素	大さじ1.5
豆乳	150cc
カレー粉	小さじ2/3
塩・こしょう	適宜
パセリ	少々

### 【作り方】

- ① 鍋に湯を沸かす。
- ② 白菜、白かぶを洗う。かぶは皮を剥く。どちらも食べやすい大きさに切る。
- ③ ベーコンは1cm幅に切る。
- ④ ①が沸騰したら、②、③、鶏がらスープの素を入れてやわらかくなるまで煮込む。具に火が通ったら豆乳、カレー粉を入れ、最後に塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ カップに盛り付け、好みでパセリを散らして出来上がり。