



## 変わりちらし寿司

### カルシウムたっぷりブロッコリーサラダ



提供者：小山町連合婦人会健康づくり

食生活推進部(足柄地区)

提供月：平成28年1月



### 変わりちらし寿司 作り方

- ①ハムは1 cm角に切る。
- ②チーズは小さめの角切りにする。
- ③レタス、白菜は1 cmの角切りにする。
- ④薄焼き卵は細く切る。
- ⑤グレープフルーツは袋を取り細かく切る。
- ⑥酢飯に①～③とごまをざっくり合わせる。
- ⑦その上に⑤を飾る。
- ⑧薄焼き卵を散らす。



### 変わりちらし寿司 材料 (4人分)

酢飯	4杯
ハム	3枚
切れてるチーズ	3枚
ごま	小さじ1
グレープフルーツ	1/6個
レタス	2枚
白菜	葉の部分1枚
薄焼き卵	少々



### カルシウムたっぷりブロッコリーサラダ 作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、小さく切っておく。
- ②エリンギ、しめじは小さく切っておく。
- ③チーズは1 cm角に切る。
- ④ミックスナッツは粗く刻んでおく。
- ⑤ブロッコリーをややかためにゆでる。
- ⑥エリンギ、しめじはさっと熱湯を通し、ザルに取って水切りし、冷ます。
- ⑦Aの材料をよく混ぜ合わせ、チーズときのこを加え、ナッツも合わせざっくり混ぜる。
- ⑧器に盛り、ミニトマトを添える。



### カルシウムたっぷりブロッコリーサラダ 材料 (4人分)

ブロッコリー	小1株
エリンギ	2本
しめじ	半株
切れてるチーズ	3枚
ミックスナッツ	20g
ミニトマト	4個

A プレーンヨーグルト	大さじ1杯
味噌	小さじ1杯
マヨネーズ	大さじ2杯