



## 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 |