

里芋とブロッコリーの  
アンチョビサラダ

※写真はイメージです

使った商品はこちら

HEALTHY  
WELLNESS  
FOR  
FOOD

下ゆで国産野菜 さといも

国内産のさといもを使用。  
下処理されているのでそのまま使える  
簡単・便利なさといもです。

## 里芋とブロッコリーのアンチョビサラダ

## [材料(2人分)]

下ゆで国産野菜 さといも	1袋(250g)
ブロッコリー	1/2株(150g)
アンチョビフィレ	2枚
A 粒マスタード	小さじ1
ドライパセリ	小さじ1/2

## [作り方] 調理時間:約10分

1. ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでし、粗く潰したさといもとまぜあわせる。
2. 1に粗く刻んだアンチョビとAを加えてあえる。

※クラッカーにのせたり、サンドイッチの具にもおすすめです。

## [このレシピ1人分の野菜摂取量]

緑黄色野菜 75g (1日分摂取目標量120g)

淡色野菜 125g (1日分摂取目標量230g)