参考原価 89.7 円

さつまいもとブロッコリーのビタミンサラダ

かぼちゃ風味のヨーグルトソースにさつまいものレモン煮とブロッコリー、にんじんを和えたビタミンCサラダです。

材料(1パック分)	調理方法	切り方	重量	配合
かぼちゃ	蒸す		25 g	
○ さつまいも煮レモン風味			15 g	
人参	ボイル	銀杏切り	5 g	
ブロッコリー	ボイル	小房	25 g	
○ ヨーグルトフルーツソース			20 g	
○ ケンコーマヨネーズAR			5 g	
ドライプルーン			5 g	
くるみ			2 g	
食塩			少々	

作り方

① かぼちゃとヨーグルトフルーツソース、ケンコーマヨネーズAR、食塩を混ぜ合わせる。

② ①にさつまいも煮レモン風味、人参、ブロッコリーを混ぜ合わせる。

③ 容器に②を盛り付け、ドライプルーン、くるみをトッピングする。