

人参とブロッコリーのサラダ



材料（1食分）

- 人参・・・・・・・・・・20g
- ブロッコリー・・・・・・・・30g
- プレーンヨーグルト・・小さじ1
- マヨネーズ・・・・・・・・小さじ1/2

作り方

①人参は皮をむき1cm角に切り、やわらかくゆでる。



②ブロッコリーは小房に分けやわらかくゆで、あらく刻む。



③①と②を合わせ、プレーンヨーグルトとマヨネーズを加えて混ぜる。

