

# ベジィさんのおすすめ

## 旬の香川県産野菜を食べるベジ!!



香川県産野菜イメージキャラクター「ベジィさん」

### 「香川県産ナバナとブロッコリーのごまマヨサラダ」材料と作り方

【4人分 調理時間10分】

#### 材 料

- ・香川県産ナバナ 1束
- ・香川県産ブロッコリー 1/2株
- ・鶏ササミ 2本

調味料

- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・すりごま 大さじ2
- ・醤油 小さじ2

1人分132kcal

春の訪れを告げるナバナ。

野菜の中でビタミンCがトップクラスに豊富です。免疫力を高め、貧血予防や、コラーゲンの育成を促進するなどの美肌効果もあります。ほろ苦い野菜は、私たちの身体をデトックスしてくれます。

#### 作 り 方

- ①香川県産ナバナを茹でる。湯を沸かし、茎の部分だけ40秒、全体を湯に入れて+20秒(全体で約1分)茹でる。すぐに冷水に取り、水気を絞る。茎と葉、蕾を分けて切る。茎は2cmの斜め薄切り。葉はざく切り。蕾はそのまま残す。切った後に水気を絞る。
- ②香川県産ブロッコリーを小房に分けて切り約1分茹でる。
- ③鶏ササミを茹でてほぐしておく。
- ④全てボウルに入れて調味料と合わせて完成。

旬のイチオシ！  
レシピ集



レシピ製作:野菜ソムリエプロ 池田奈央先生

ベジィさんのおすすめ

旬の香川県産野菜を食べるベジ!!

香川県産十バチとフロッコリーのごまマヨサラダ



香川県産野菜イメージキャラクター  
「ベジィさん」



材料・作り方は裏面へ▶▶▶