

副菜

【 ブロッコリーのおかか和え 】

使用野菜量 < 1人分 >

45g

< 材料 > 4人分

- ・ブロッコリー 300g (L1個)
- ・削り節パック 3g (1袋)
- ・しょうゆ 5g (小さじ1弱)



< 作り方 >

- 1 ブロッコリーはひとくち程度の房に切り分け、ボイルする。
- 2 ゆでたブロッコリーの水分をよくきり、削り節としょうゆで和える。

< 1人分当たりの栄養価 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
18kcal	2.4g	0.3g	2.4g	0.15g	

コメント

- ・ゆでて和えるだけの簡単メニューです。
- ・人参を加えると彩りがよくなります。

できあがり写真



作成者の所属

東村山市