

ブロッコリーのおかか和え

〈材料／2人分〉

ブロッコリー……………1/2房(100g)

パプリカ(赤)……………40g

削り節……………1g

しょうゆ……………小さじ1(6g)



〈作り方〉

- ①ブロッコリーは小房に分ける、パプリカは細切りにする。
- ②ブロッコリーとパプリカをゆでて水気を切る。
- ③ボウルに②を入れ、削り節としょうゆをかけて和える。



〈メモ〉

- ・ブロッコリーを和風にアレンジしました。
- ・皮を厚めにむけば、茎も無駄なく使えます。



〈1人分 栄養価〉

エネルギー 28kcal たんぱく質 2.6g 脂質 0.2g 炭水化物 2.5g 食塩相当量 0.4g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

