

ブロッコリーの辛子和え

<材料 (2人分)>

- ・ ブロッコリー 1/2房
- ・ 焼きちくわ 1/2本
- ・ にんじん 1/6本
- ★ 濃口しょうゆ 小さじ1/3
- ★ 練りからし 小さじ1/3



.....

<作り方>

- ①ブロッコリーは小房に切り分け、にんじんは細切りにする。
- ②焼きちくわは輪切りに切る。
- ③鍋にお湯を沸かし、ブロッコリー、にんじんを茹でる。
お好みのかたさになれば火を止め、ざるに上げておく。
- ④あらかじめ合わせた★の調味料と、②・③の具材を和える。

ブロッコリーはビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富です。
さらに他の野菜に比べて、たんぱく質が多く含まれています。
(100gあたりのたんぱく質5.4g)

<栄養成分 (1人分)>	
エネルギー	35kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	0.8g
炭水化物	5.3g
塩分	0.4g