

ブロッコリーの

おかか和え

乾燥からお肌を守るビタミン A はブロッコリーにたくさん含まれています。

和風味で食べやすい一品です。



材料（4人分）

ブロッコリー	160g（1株）
しょうゆ	10g
みりん	2g
かつお節	4g

作り方

- ①沸騰したお湯に、塩をひとつまみを入れブロッコリーを茹でる。
- ②しょうゆとみりんを合わせる。
- ③茹でたブロッコリーを②と合わせる。
- ④かつお節を混ぜて出来上がり。

1人分栄養価

エネルギー	20kcal	炭水化物	2.6g
たんぱく質	2.7g	脂質	0.2g
食塩相当量	0.4g		