

ブロッコリーのおかか和え



栄養量（1人分）

エネルギー	31Kcal	たんぱく質	1.2g
脂質	0.7g	炭水化物	0g
食塩相当量	0.2g	野菜の量	65g

ひと口メモ

和風の味付けがカロリー控えめでおすすめです。

認定こども園茂木愛泉幼稚園

材料（2人分）

ブロッコリー	約 1/2 株 (132 g)
ごま油	小さじ 1/3 (1.32 g)
いりごま	大さじ 1/2 (4.4 g)
濃口醤油	小さじ 1 弱 (4.4 g)
かつおぶし	小袋 2/3 袋 (1.76 g)

（調味料すべて合わせておく）

作り方

- ①ブロッコリーを一口サイズにカットしゆで、ゆであがったらざるなどで冷ましておく。
- ②①に調味料を合わせてあえる。
- ③完成！