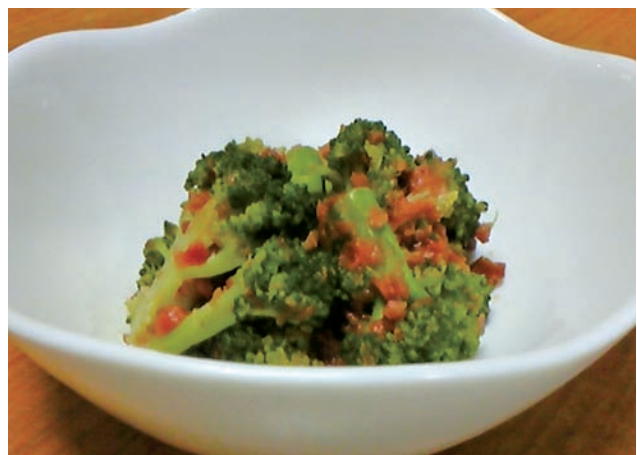


ブロッコリーの梅おかか和え (大山町 松本 絵理さんの作品)



材料
(1人分)

ブロッコリー …………… 70g
 梅干し(はちみつ漬け) … 15g
 かつお節 …………… 1.5g
 めんつゆ …………… 小さじ1
 ごま …………… 適量

作り方

- ① ブロッコリーを電子レンジで2分加熱する。
- ② 梅干しは包丁でたたいておく。
- ③ ビニール袋に①、②、かつお節、めんつゆを入れ、もみこんでしばらく置く。
- ④ お好みでごまをかけて出来上がり。

1人分の栄養量

エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
30kcal	1.1g	0.3g	4.6g

おすすめ
ポイント!

● 調理時間が短く、ビニール袋に入れ混ぜるだけなので、無駄な調理器具を使わなくてよく、後片付けが楽。