

ブロッコリーとじゃがいものサラダ

(米子市 林 陽菜さんの作品)



材料
(1人分)

ブロッコリー …………… 70g
 じゃがいも …………… 小1個
 マヨネーズ …………… 大さじ1/2
 塩、こしょう …………… 少々
 黒ごま …………… 適量

作り方

- ① じゃがいもは1口大に切って粉ふきいもにする。
- ② ブロッコリーは、1口大にして皿に入れて水をかけて電子レンジで3分加熱する。
- ③ 粉ふきいもとブロッコリーを、マヨネーズ、塩・こしょうで混ぜる。
- ④ お皿に盛って、黒ゴマをかけたらできあがり!!

1人分の栄養量

エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
138kcal	0.7g	6.2g	18.3g

おすすめ
ポイント!

- 短時間でできるので、忙しい朝でもすぐにできます。
- ブロッコリーをゆでずにレンジをつかうことで、ブロッコリーの栄養素が出ていくのを防ぎました。