

ブロッコリーのおかか和え



かつお節やごま、のりを入れることで、
少量のしょうゆでも食べやすく、
減塩になっています！

こねぎまっき



作り方

- ① ブロッコリーは小房にし、熱湯で茹でる。
- ② 茹で上がったら、しょうゆをかけて下味をつけ、白いりごま、かつお節、のりを加えて和える。

材料(2人分)

- ブロッコリー 1株
(茎を除いて150g)
- しょうゆ 大さじ1/2
- 白いりごま 大さじ1/2
- かつお節 2g
- のり(全型) 1/4枚

エネルギー：32kcal 塩分：0.8g 野菜の量：75g