



あと1品すぐできる！

ブロッコリーと さつまいものサラダ

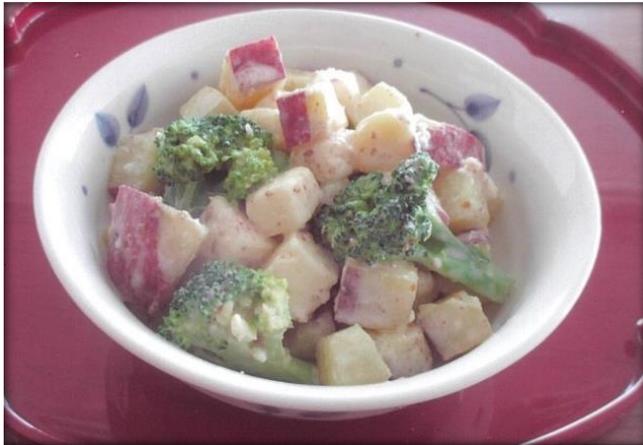


冬

副菜



ブロッコリー



調理時間



10分

1人あたりの野菜量



75g

アレルギー物質(28品目)



乳



1歳未満は、はちみつを抜いてください。

材料(2人分)

- ブロッコリー 1/2個 (150g)
- さつまいも 中1/2本 (100g)
- クリームチーズ 30g
- A {
 - 酢 大さじ1
 - はちみつ 小さじ1
 - オリーブ油 大さじ1/2
 - 昆布茶 小さじ1/2
 - こしょう 少々

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茹でる。
さつまいもは皮ごと一口大に切り、茹でる。
クリームチーズは一口大に切る。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、①を加えて和える。

※電子レンジで加熱する場合は、ブロッコリーとさつまいものそれぞれを600Wの電子レンジで2分ずつ加熱してください。

ポイント

食材を潰さず、大きめの形にすることで、調味料を減らし、減塩に！



1人分の栄養素量

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
187 kcal	5.0 g	4.7 g	0.6 g

レシピ提供：東近江市健康推進員協議会