

 あと1品すぐできる！

ブロッコリーの 味噌和え



副菜



ブロッコリー

調理時間



10分

1人あたりの野菜量



90g

アレルギー物質(28品目)



大豆



ごま

材料(2人分)

- ブロッコリー 1/3本 (100g)
- 里芋 大1個(80g)
- しめじ 1袋(80g)
- A {味噌 小さじ2
- 酢 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/3
- 七味唐辛子 少々

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、600Wの電子レンジで2分加熱する。里芋は皮ごとラップに包み、600Wの電子レンジで2分加熱し、皮を剥いて一口大に切る。
- ② しめじは石づきを落とし、小房に分け、熱したフライパンで、油をひかずに炒める。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ、①と②を加えて和える。

ポイント

里芋を加えて、食べ応えアップ！七味唐辛子の香りで、薄味でも満足感があります。



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 |
|----------|-------|-------|-------|
| 103 kcal | 4.3 g | 4.9 g | 0.8 g |

レシピ提供：東近江市健康推進員協議会