



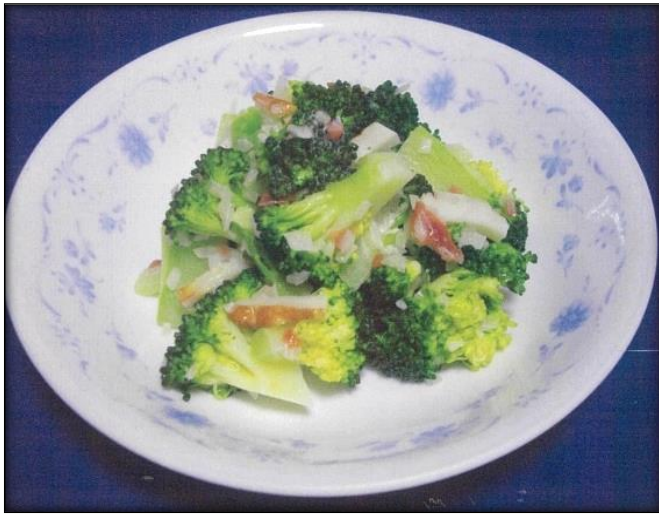
# あと1品すぐできる！ ブロッコリーの 梅マヨサラダ



副菜



ブロッコリー



調理時間



10分

1人あたりの野菜量



105g

アレルギー物質(28品目)



## 材料(2人分)

ブロッコリー 大1/2本 (180g)  
玉ねぎ 1/8個(30g)  
ちくわ 1本  
梅干し 1/2個  
マヨネーズ 大さじ1/2

## 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は皮を剥き、3cm長さの薄切りにする。  
耐熱容器に入れて、600Wの電子レンジで2分間加熱し、粗熱を取る。  
玉ねぎはみじん切り、ちくわは2cm長さの細切りにする。
- ② 梅干しは種を除き、果肉を細かく切る。
- ③ ボウルに①と②、マヨネーズを入れて混ぜる。

## ポイント

梅干しを加えることで、マヨネーズの量を控えることができます。



## 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
77 kcal	5.9 g	4.3 g	0.7 g

レシピ提供：東近江市健康推進員協議会