



【しらすブロッコリー】



野菜量 **75g**

(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
45	5.4	1.5	0.6	3.3

材料 (4人分)	作り方
ブロッコリー…1株 しらす…20g 醤油…小さじ1 オリーブオイル…小さじ1	① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分ける。(茎の部分も美味しく栄養価が高いので、皮をむいて1cmの輪切りか縦に拍子切りにして使う) ② 鍋に湯を沸かし、先に茎部分を入れその後、花蕾を入れ2分程茹でる。 ③ 茹で上がったらザルにあげ、しらす、醤油、オリーブオイルで和える。
	ポイント！ ブロッコリーはビタミンC、ビタミンA、食物繊維、葉酸など栄養価が高い。冷凍ブロッコリーもおすすめ！