

ブロッコリーとさつまいものパン粉焼き



材料（2人分）

ブロッコリー	80 g
さつまいも	50 g
パン粉	5 g
マヨネーズ	大さじ1
青のり	少々

コツ・ポイント

パン粉をマヨネーズで
しっかり炒めるのがポイントです。

《1人分栄養価》

エネルギー	110kcal
たんぱく質	2.7 g
食塩相当量	0.2 g

作り方

①ブロッコリーは一口大に、さつまいもは5mm厚さの薄切りにする。

②電子レンジ（500w）でブロッコリーは3分、さつまいもは5分ほど加熱する。

③フライパンにマヨネーズとパン粉を入れ、パン粉がきつねいろになるまで炒める。

④③に②を加え（好みで青のりも加え）和える。

レシピ提供：宮前区食生活改善推進員連絡協議会(ヘルスメイト・宮前)