



ブロッコリーの 中華和え

栄養価 (1人分)

エネルギー 56kcal たんぱく質 5.8g 脂質 1.6g 炭水化物 8.5g 食塩相当量 0.4g

レシピ提供 川崎市河原町保育園

【材料 (2人分)】

ブロッコリー1個 砂糖小さじ1 ごま油小さじ1/4
酢小さじ1/2 しょうゆ小さじ1弱 白ごま小さじ1弱

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹でる。（レンジでもよい）
- ② 調味料と白ごまを混ぜ合わせ、①を和える。

■ポイント

きゅうりや茹でたアスパラガスでもおいしく作ることができます。