



おかかブロッコリー

【材料（4人分）】

ブロッコリー1個 塩少々 ごま油小さじ2 しょうゆ大さじ1
みりん大さじ1 削り節1袋

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎の部分は皮を剥いて食べやすく切る。
- ② 耐熱容器に洗ったブロッコリー・塩・ごま油を合わせ、ふんわりラップをかけ600Wで4分間加熱する。
- ③ ラップを外ししょうゆ・みりんをふりかけ、削り節をまぶす。

鍋で作る場合

- ① 小房に分けたブロッコリーを水洗いして、冷たいフライパンにいれ塩少々、ごま油を回し入れ、水50mlを入れて強火にかける。
- ② 湯気が出てきたら中火にして2～3分ゆで、好みの硬さになったら火を止める。
- ③ しょうゆ、みりんを入れた器に①を入れ、削り節をまぶす。

栄養価（1人分）

エネルギー 55kcal たんぱく質 3.9g 脂質 2.3g 炭水化物 5.7g 食塩相当量 0.9g

レシピ提供 | 幸区食生活改善推進員連絡協議会（ヘルスマイト・幸）