



プラスワンレシピ(副菜)

<副菜って?>

主に、野菜やいも類、きのこ、海藻を使った料理です。からだの調子を整えるもので、ビタミン・ミネラル類や食物繊維を多く含みます。

ブロッコリーの 塩昆布あえ



材料(2人分)

ブロッコリー	170g (1/2 房)
塩昆布	4g
ごま油	小さじ1
ごま	少々

作り方

- ① ブロッコリーを小房に分け、耐熱容器に入れラップをして、電子レンジ500Wで3分加熱する。
- ② ブロッコリーを冷水で冷やしザルにあげる。
- ③ ブロッコリーと塩昆布、ごま油、ごまを混ぜ器に盛る。



★ゆでるより、ビタミンCが損なわれない！
★あと一品ほしいと思ったときに
手軽に作れる！

★ブロッコリーをキャベツに代えても
good！

★お弁当のおかずとしても使える◎

レシピ提供：健康政策課

