ブロッコリーの白あえ風

１人分の栄養価

エネルギー	67kcal	カルシウム	90mg
たんぱく質	4.9ｇ	食塩相当量	0.6ｇ
脂質	3.5ｇ		

一口メモ

ブロッコリーは、カロテンとビタミンCが豊富なアブラナ科の野菜です。ゆでたら水につけずに自然に冷ましましょう。

材料（２人分）

品名	量	下準備
ブロッコリー	1株(100ｇ)	水を切る
木綿豆腐	５０ｇ	
白ごま	小さじ４	
砂糖	小さじ１	
しょうゆ	小さじ１	
わさび	適宜	□

作り方

① ブロッコリーを小房に分けて１分半～２分ゆでる。

② 木綿豆腐、白ごま、砂糖、しょうゆ、わさびをなめらかに混ぜ合わせ、①にあえる。