

管理栄養士
オススメ

簡単!ズボラひとり飯 ~作って食べて健康に~

ブロッコリーの
さっぱり和え



所要10分

*材料(1人分)

ブロッコリー80g・プレーンヨーグルト大さじ1と1/2・すりごま大さじ1/2・しょうゆ小さじ1/2・砂糖小さじ1

《1人分栄養価》

エネルギー83kcal 食塩相当量0.5g

- ① ブロッコリーを小房に分け、茎の部分は縦に半分に切って斜めに薄切りにする。
- ② ①を耐熱皿に入れラップをし、電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。
- ③ 水切りしたヨーグルトとすりごま、しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせ②を和えて完成。



千種保健センターの齋さん

ささみやツナ缶をプラスするとたんぱく質も摂ることができます。彩りににんじんを加えてみるのも良いですよ。

料理を作ったら「#ズボラひとり飯なごや」を付けて、Instagramに投稿しよう! (アレンジ料理歓迎)

健康増進課SNSで紹介することがあります。

ホームページなごや食育ひろばでも情報発信中→

健康福祉局健康増進課 ☎972-3078 FAX972-4152

