



## 栄養価（1人分）

エネルギー 32 kcal

たんぱく質 3.9 g

塩分 1.0 g

## 材料（2人分）

- ・ブロッコリー 1/2房
- ・めんつゆ 大さじ1  
(3倍濃縮)
- ・水 50ml
- ・かつお節 小1袋

## 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茹でる。
- ② 容器に①、めんつゆ、水を入れ和える。
- ③ 器に盛り、かつお節をかける。

## コツ・ポイント

- ・冷凍のブロッコリーを使って作ることもできます。  
茹でずに電子レンジで加熱しても良いです。