

1/2房

50ml

小1袋

大さじ1

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
- めんつゆ(3倍濃縮)
- 水
- かつお節

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。



公益社団法人石川県栄養士会 いしかわ栄養ケア・ステーション 〒921-8105 金沢市平和町1丁目3番1号 石川県平和町庁舎3階 TEL: 076-259-5061 http://www.ishikawa-eiyoushi.com