

ブロッコリーのコク旨和え



1人あたり
野菜量
70g

材料（2人分）



・ブロッコリー	140g
A	
・マヨネーズ	大さじ1と1/2
・オリーブオイル	小さじ1
・濃口醤油	小さじ1/2
・かつお節	2.5g(小袋1袋)

栄養価（1人分）



エネルギー：	160kcal
たんぱく質：	5.3g
脂 質：	13.5g
炭 水 化 物：	5.5g
食塩相当量：	0.6g



作り方

- 1.ブロッコリーはよく洗い、小房に分ける。
- 2.1を耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジ600wで3～4分加熱する。
- 3.2にAを入れ、全体に行きわたるように混ぜる。

ポイント

電子レンジで加熱することで水溶性ビタミンの流出を防ぎます。マヨネーズとオリーブオイルと一緒に調理することで、脂溶性ビタミンの吸収率もアップします。
調理工程も少なく、ブロッコリーの栄養素を丸ごと摂れる時短レシピです。

