

# おうち de 満点!!

## プラス1メニューレシピ

### 温野菜のみそマヨソースがけ

<材料> 1人分



ブロッコリー		小房2個 (30g)
にんじん		1cm (10g)
大根		1cm (30g)
ぶなしめじ		10g
ソース	マヨネーズ	小さじ1 (4g)
	みそ	小さじ1/3 (2g)
	酢	小さじ1/5 (1g)
	すり白ごま	小さじ1/5 (1g)



<作り方>

ブロッコリーとぶなしめじは小房に分ける。にんじんと大根は5mm幅の厚さの半月切りにする。

を耐熱ボールに入れ、電子レンジ(600w)で2分加熱する。

ソースの材料を混ぜ合わせる。

加熱した野菜を器に盛り、ソースをかける。

<ポイント>

- ・ ブロッコリーには、ビタミンCが多く含まれており、風邪や肌荒れの予防に効果が期待できます。
- ・ にんじんや大根の皮の下には、多くのビタミンが含まれています。表面の汚れを落とし皮は剥かずに調理するとより栄養価がアップします。
- ・ マヨネーズとみそのコクは、色々な野菜やきのこ類に合います。

15分位でつくれるよ!  
冷凍を使えばもっと時短!

<栄養価>

【エネルギー 59kcal】 【たんぱく質 2.3g】 【脂質 4.0g】  
【炭水化物 5.0g】 【食塩相当量 0.4g】

