

野菜等重量
(1人分)

76g

ジッパー袋で簡単
ブロッコリーのナムル

15分で
できる

材料(2人分)

ブロッコリー ---- 1/2株(150g)
白すりごま ----- 大さじ2
☆酢 ----- 小さじ1強
☆砂糖 ----- 小さじ2/3
☆塩 ----- 少々
☆練りからし ---- 適宜(お好みで入れる)
☆ごま油 ----- 小さじ2
韓国のり ----- 適宜(お好みで入れる)



栄養成分表示(1人分)

エネルギー110kcal
たんぱく質4.4g
脂質7.5g
炭水化物7.5g
(糖質2.6g、食物繊維4.9g)
食塩相当量0.7g

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け、耐熱容器に並べる。分量外の水大さじ1を振りかけ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2~3分加熱する。
ラップをはずして水気をきり粗熱をとる。
- 2 ジッパー袋(ボウルでも可)に白すりごまと☆を入れて混ぜ合わせ、1を入れて、和える。
- 3 韓国のりをちぎりながら2に入れ、軽く混ぜてから器に盛りつける。

野菜を1日350g食べましょう

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれているため
生活習慣病の予防に効果的です。

