

## \*ブロッコリーの昆布和え

副菜1sv

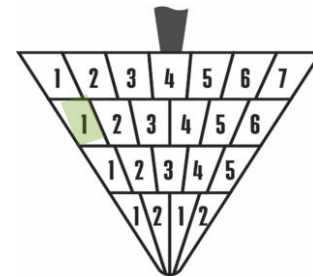


### 《ポイント》

ブロッコリーに塩昆布の味を利用して、  
和えるだけの簡単レシピです。

さっぱりとしています、食べるのが進む料理です。

栄養成分表示	1人分
エネルギー	29kcal
蛋白質	3.8g
脂質	0.4g
食塩相当量	0.4g



## 材料と作り方

副菜 1sv

材料（2人分）	分量	備考
ブロッコリー	160g	
塩昆布	4g	
耐熱皿		

### 作り方

- ① ブロッコリーは、小房に分ける。  
茎は、皮をおき、2cm長さの棒状に切る。
- ② 耐熱皿に、ブロッコリーを入れラップをフワッとかけて、電子レンジ600Wで4～5分温める。
- ③ ②に、塩昆布を加え和える。



（材料2人分）

作成協力：箱根町食育サポートメイト六彩会