

ブロッコリーの味噌マヨがけ

材料(大人4人分)

- ブロッコリー・・・・・・・・大1株
ラディッシュ・・・・・・・・2個
- A { マヨネーズ・・大さじ1・小さじ1
味噌・・・・・・・・小さじ1
すりごま・・・・・・・・小さじ2
だし汁・・・・大さじ1・小さじ1



作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、熱湯で色よくゆで、冷水にとる。
ラディッシュは薄切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせ、①を加えて和え、器に盛り付ける。



○ラディッシュがなければ好みの野菜に変えても◎

1人分栄養価

■エネルギー／62kcal

■たんぱく質／3.0g

■脂質／4.6g

■炭水化物／3.7g

■カルシウム／53mg

■食塩相当量／0.3g