

簡単！野菜レシピ46

1日に野菜
350gを目標に

献立名

ブロッコリーのおかか和え

まどか保育園
おすすめレシピ

<材 料>	<2人分>
ブロッコリー	1 / 2房
赤パプリカ	40g
〔けずり節	1 / 2袋
しょうゆ	小1



<作り方>

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに、パプリカは細切りにする。
- ② ブロッコリーとパプリカをゆでる。
- ③ ②の水気を取り、けずり節としょうゆで和える。

<1人分 栄養価 >

エネルギー 28kcal

たんぱく質 3.3g

食塩相当量 0.5g

1日に5皿の野菜を食べることが目標です

いつもより**もう一皿**(小鉢程度)多く食べるように心がけましょう。

レシピは、千葉市ホームページ (<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜健康レシピ[®]で検索