

副菜

【 ブロッコリーの味噌マヨ和え 】

使用野菜量 &lt;1人分&gt;

40 g

## &lt;材料&gt;4人分

- ・ブロッコリー 250g(M1個)
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・味噌 大さじ1/2
- ・白ごま 大さじ1



## &lt;作り方&gt;

- 1 ブロッコリーは茹でて冷ましておく。
- 2 味噌にマヨネーズを少しずつ加えて混ぜ、白ごまも加える。
- 3 2の調味料とブロッコリーをあえる。

## &lt;1人分当たりの栄養価&gt;

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
82 kcal	2.6 g	7.0 g	3.4 g	0.4 g	

コメント

- ・味噌のかわりに、しょうゆでもよい。
- ・辛口にしたい場合はコチジャンを加える。

できあがり写真



作成者の所属

西東京市