



## 野菜を食べよう！

### ブロッコリーのゆかり和え



#### 作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでる。
- ②キャベツは太めのせん切りにし、ゆでてしぼる。
- ③冷めたら、ゆかりと花かつおで和える。

#### 材料(4人分)

・ブロッコリー	150g
・キャベツ	150g
・ゆかり	3g
・花かつお	5g

調理時間  
15分

#### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	27	kcal
たんぱく質	3.2	g
脂質	0.5	g
炭水化物	4.2	g
食塩相当量	0.4	g
野菜の量	75	g

おすすめ  
ポイント

時間のない時でもすぐに作れる一品です。