



# ブロッコリーのごま和え



～小中学校給食の人気メニュー～

## 材料(4人分)

ブロッコリー	1株
塩	適量
☆薄口しょうゆ	大さじ $\frac{1}{2}$
☆砂糖	小さじ1
☆すりごま	大さじ $\frac{1}{2}$

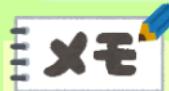
## 作り方



- 1 ブロッコリーは、小房に切り分ける。茎の部分は細切りにする。
- 2 鍋でお湯を沸かし、塩を加えてブロッコリーを茹でる。
- 3 2~3分茹でたら、ざるに上げて粗熱をとり、水気を切っておく。
- 4 ボウルに☆の調味料と[3]を入れて和える。

## 栄養価(1人分)

エネルギー	47kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	1.1g
カルシウム	63mg
食塩相当量	0.5g



寒くなるにつれて甘みが増し、栄養価も高くなります。ビタミン類が豊富ですが、水に溶けだしやすいため、茹で時間を短くしたり、レンジで加熱することで栄養を逃さずいただけます。

