



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)

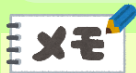
ブロッコリー	1株
塩	適量
☆薄口しょうゆ	大さじ½
☆砂糖	小さじ1
☆すりごま	大さじ½

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

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。



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。

