


料理名		「 ブロッコリーの塩昆布和え 」	
<栄養価> エネルギー : 63 Kcal たんぱく質 : 4.9 g 脂質 : 4.0 g カルシウム : 29 mg 鉄 : 0.9 mg ビタミンA : 0.9 μg RE ビタミンB1 : 0.06 mg ビタミンB2 : 0.09 mg ビタミンC : 35 mg 食物繊維 : 2.8 g 食塩相当量 : 0.6 g			
材 料	分量 (g)	作 り 方	
ブロッコリー ツナ (オイル漬け) 塩昆布 こいくちしょうゆ ごま油	100 35 1.5 3 3	①ブロッコリーをやわらかくなるまでゆで、粗熱をとる。  ②ツナ、こいくちしょうゆで①を和える。  ③ごま油を入れる。	
◎調理のポイント ごま油を最後の入れることで、香ばしさがより一層引き立ちます。 ツナや塩昆布なども入り、食材のうま味を楽しむことができます。			