

★副菜★（体の調子を整える）



# ゆでブロッコリー

食べやすい味付けで、子どもたちもパクパク食べてくれる大人気メニューです！  
見た目もシンプルで、食べてみよう、という気持ちになるのかもしれない。

【材料】（4人分）

- ・ブロッコリー…160g（約2/3株）
- ・マヨネーズ…20g（大さじ2・2/3）
- ・めんつゆ・3倍濃縮…4g  
（小さじ2/3）
- ・ごま…4g（小さじ2）



【作り方】

1. ブロッコリーを小房に切り分け、よく洗う。
2. 鍋にお湯を沸かし、塩（分量外）を加え、1のブロッコリーを食べやすい固さにゆでる。
3. 2をザルにあげ、冷ます。
4. ボールにマヨネーズ、めんつゆ、ごまを入れ、よく混ぜ合わせたところに3を入れて和える。

★ 作り置きできるので、朝ごはんの一品にもおすすめです♪

★ 冷凍ブロッコリーを常備しておくと、時間が無い時のお助けメニューになります！

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー 49kcal、たんぱく質 2.4g、脂質 3.6g、塩分 0.1g

