



牛窓ルンビニ保育園



ブロッコリーのごまマヨ和え



【栄養価（大人1人分）】

エネルギー：67cal
たんぱく質：3.1g
脂 質：4.9g
炭水化物：4.6g
食塩相当量：0.3g

【栄養価（こども1人分）】

エネルギー：56kcal
たんぱく質：2.6g
脂 質：4.1g
炭水化物：3.9g
食塩相当量：0.2g

他のレシピは
こちらから



【材料（大人2人・こども2人分）】

ブロッコリー	150g
いりごま	小さじ2(4g)
A	マヨネーズ 大さじ1・2/3(20g)
	めんつゆ(2倍濃縮) 小さじ2弱(10g)
	砂糖 小さじ2弱(5g)
かつお節	2g

【下準備】

- ブロッコリー・・・ひと口大に切る
茎は厚く皮をむき、拍子木切り
- ごま・・・・・・すり鉢でする

【作り方】

- ① ブロッコリーを茹でる。
- ② ごまとAを合わせる。
- ③ ①、②、かつお節を合わせる。

ごまの風味がやみつきになるメニューです。

ごまやブロッコリーにはビタミン、ミネラルが豊富で栄養価が高いメニューです。