



ブロッコリーの帆立あんかけ

栄養士コメント

ブロッコリーはビタミンCが豊富です。ビタミンCは免疫機能を向上させる機能、アレルギー物質のヒスタミンを減らす作用があるといわれています。

帆立缶を汁ごと使い、帆立の旨味で調味料を減らします。

作り方

- ①: ブロッコリーは食べやすい房に分け、茎が柔らかくなるまで茹でる。
- ②: 小さい鍋に帆立缶を汁ごと入れ、調味料、片栗粉を入れよく混ぜながら火にかける。とろみがついたら火を止める。
- ③: ブロッコリーをお皿に盛りつけ、②のあんをかける。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	43 kcal
2. たんぱく質	7.2 g
3. 総脂質	0.3 g
4. 炭水化物	3.3 g
5. カルシウム	25 mg
6. リン	77 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	16 mg
9. ビタミンA	19 μg
10. ビタミンEα	0.8 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.05 mg
14. ビタミンC	16 mg
15. 食物繊維	1.1 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ブロッコリー(ゆで)	30 g
3房程度。	
2. ほたてがい・水煮缶詰	1/4 缶
3. 減塩しょうゆ	1/2 小サジ
4. 水	2 大サジ
5. 片栗粉	1/2 小サジ
6. こしょう (白)	少々
7. ごま油	少々

