



ブロッコリーの中華炒め

栄養士コメント

ブロッコリーはビタミン、ミネラルの豊富な食材です。中でもビタミンCはレモンの2倍も含まれています。ごま油で香りを出し、少量のしょうゆで味付けをしました。

作り方

ブロッコリーを食べやすい大きさに切る。
フライパンにごま油をひき、ブロッコリーを炒める。
ブロッコリーに火が通ったら、醤油を加え、サッと炒める。



成分値 (1人分)

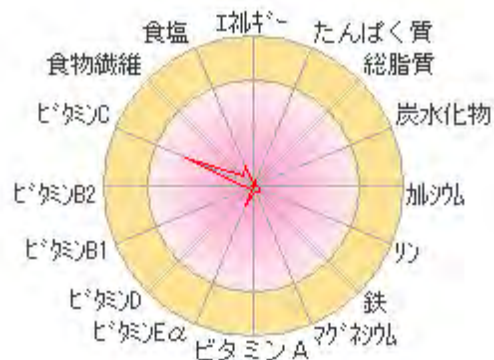
摂取値 単位

1. エネルギー	28 kcal
2. たんぱく質	2.4 g
3. 総脂質	1.3 g
4. 炭水化物	2.9 g
5. カルシウム	19 mg
6. リン	50 mg
7. 鉄	0.5 mg
8. マグネシウム	13 mg
9. ビタミンA	34 μg
10. ビタミンE	1.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.07 mg
13. ビタミンB2	0.10 mg
14. ビタミンC	60 mg
15. 食物繊維	2.2 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ブロッコリー	50	g
2. ごま油	1/4	小サジ
3. 減塩しょうゆ	1/2	小サジ



(黄色い範囲内です)