



ブロッコリーの梅昆布茶和え

栄養士コメント

ブロッコリーはビタミンCが豊富です。茎や葉にも栄養がたっぷりと含まれていますので捨てずに食べましょう。
昆布茶を入れることで旨味をアップさせます。

作り方

- ：ブロッコリーは食べやすい大きさに切り茹でる。
- ：ボールにブロッコリーを入れ昆布茶(粉のまま)をまぶす。
- ：刻んだ梅をとゴマを入れ和える。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	16 kcal
2. たんぱく質	1.8 g
3. 総脂質	0.2 g
4. 炭水化物	2.8 g
5. カルシウム	17 mg
6. リン	33 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	9 mg
9. ビタミンA	32 μg
10. ビタミンE	0.9 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.05 mg
14. ビタミンC	27 mg
15. 食物繊維	1.9 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ブロッコリー(ゆで)-----	50	g
2. 梅干し(調味漬)-----	1/4	こ
細かく刻む。		
3. 昆布茶-----	1/4	小缶
4. 白ごま-----		少々



(黄色い部分が範囲内です)