



# ブロッコリーとサツマイモのカレーマヨ和え

## 栄養士コメント

ブロッコリー、サツマイモにはビタミンCが豊富です。中でもサツマイモのビタミンCは水に溶けにくいので茹でてしまっても摂取することができます。

カレー粉をアクセントとしたマヨネーズ和えにしました。

## 作り方

ブロッコリーは小さめに、さつまいもは角切りにする。カレー粉、マヨネーズは混ぜて合わせておく。

ブロッコリー、サツマイモをそれぞれ茹でる。茹で上がったブロッコリー、さつまいも、調味料を混ぜ合わせる。



### 成分値 (1人分)

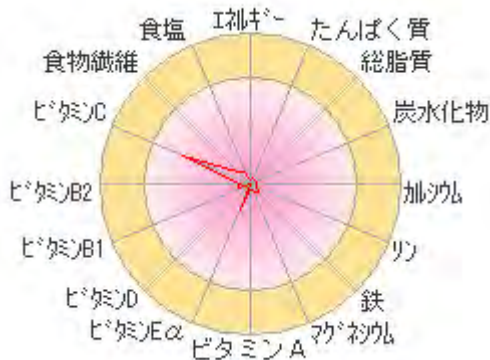
摂取値 単位

1. エネルギー	87 kcal
2. たんぱく質	2.4 g
3. 総脂質	2.3 g
4. 炭水化物	15.1 g
5. カルシウム	29 mg
6. リン	55 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	20 mg
9. ビタミンA	28 μg
10. ビタミンE	1.6 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.10 mg
13. ビタミンB2	0.10 mg
14. ビタミンC	60 mg
15. 食物繊維	2.7 g
16. 食塩	0.2 g

### 材料 (1人分)

分量 単位

1. ブロッコリー	40	g
2. さつまいも	40	g
<調味料>		
3. カレー粉		適宜
4. マヨネーズハーフ	1/2	大匙



(黄色い箱は範囲内です)