



# ブロッコリー白和え

## 栄養士コメント

ブロッコリーはビタミンA、Cが豊富です。ゆですぎると水溶性のビタミンを損失してしまいます。少し歯ごたえが残る程度にゆで上げるよう心がけましょう。豆腐は消化がよく胃腸に優しい食品です。

## 作り方

- : ブロッコリーを茹でる。
- : 豆腐を茹でて水気を切り、すり鉢でなめらかになるまでよくする。
- : に味噌、上白糖、すりゴマを加えすり混ぜる。
- : お皿に茹でたブロッコリーを盛り付け上からをかけ、かつお節を散らす。



## 成分値 (1人分)

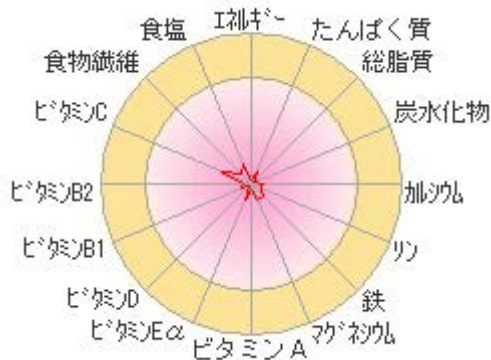
摂取値 単位

1. エネルギー	67 kcal
2. たんぱく質	5.2 g
3. 総脂質	2.4 g
4. 炭水化物	7.0 g
5. カルシウム	60 mg
6. リン	86 mg
7. 鉄	0.9 mg
8. マグネシウム	39 mg
9. ビタミンA	32 μg
10. ビタミンE	0.9 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.09 mg
13. ビタミンB2	0.07 mg
14. ビタミンC	27 mg
15. 食物繊維	2.3 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. 絹ごし豆腐-----	40	g
約1/8丁。		
3. 上白糖-----	1	小サジ
4. 減塩みそ-----	1/2	小サジ
5. 炒りすりごま・白-----	1/2	小サジ
6. かつお節-----	1	つまみ



(黄色い枠内です)