



ブロッコリーの桜えびナムル

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含まれていますので捨てずに食べましょう。桜えび、塩昆布を入れることで旨味をアップさせます。

作り方

- ①：ブロッコリーは食べやすい大きさに切り茹でる。
- ②：ボールにブロッコリー、ごま油、桜えび、塩昆布、ニンニク、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	29 kcal
2. たんぱく質	2.8 g
3. 総脂質	1.2 g
4. 炭水化物	3.2 g
5. カルシウム	43 mg
6. リン	50 mg
7. 鉄	0.5 mg
8. マグネシウム	16 mg
9. ビタミンA	33 μg
10. ビタミンE α	1.0 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	2.3 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ブロッコリー(ゆで)	50	g
2. 桜えび	1	小サザ
細かく刻む。		
3. 塩昆布	2	g
4. 白ごま		少々
5. ごま油	1/4	小サザ
6. にんにく・おろし	1/4	小サザ

