



# ブロッコリーとひじきの柚子胡椒和え

## 栄養士コメント

海藻の中でもひじきは鉄やカルシウムといったミネラルを豊富に含んでいます。またブロッコリーはビタミンCの含有量が多く、鉄の吸収を助ける働きがあります。今回は柚子胡椒の風味を生かした味付けで減塩の工夫をしています。

## 作り方

- ①鍋に湯を沸かし、ブロッコリーを茹でる。柔らかくなったら、冷水にさらし、ザルにあげ、水気を切っておく。
- ②別の鍋に湯を沸かし、ひじきをサッと茹で、水気を切っておく。
- ③ボールにブロッコリー、ひじき、マヨネーズ、柚子胡椒を入れ、よく和える。



## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	53 kcal
2. たんぱく質	2.7 g
3. 総脂質	3.4 g
4. 炭水化物	4.7 g
5. カルシウム	50 mg
6. リン	49 mg
7. 鉄	0.7 mg
8. マグネシウム	33 mg
9. ビタミンA	46 μg
10. ビタミンEα	2.1 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	0.11 mg
14. ビタミンC	62 mg
15. 食物繊維	4.1 g
16. 食塩	0.5 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

- |                 |         |
|-----------------|---------|
| 1. ブロッコリー       | 50 g    |
| 小房に分ける。         |         |
| 2. 干しひじき(スルス)・乾 | 3 g     |
| たっぷりの水でもどしておく。  |         |
| 3. ゆずこしょう       | 1/3 小サジ |
| お好みで量を加減してください  |         |
| 4. マヨネーズ(全卵型)   | 1 小サジ   |



(黄色 範囲内です)