



# ブロッコリーの塩昆布和え

## 栄養士コメント

ブロッコリーはビタミンCが豊富です。塩昆布を入れることで旨味をアップさせてくれます。桜エビとニンニクの風味がアクセントになっており、食欲をそそる味付けです。

## 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、桜エビ、塩昆布、にんにく、ごまを入れ和える。



## 成分値 (1人分)

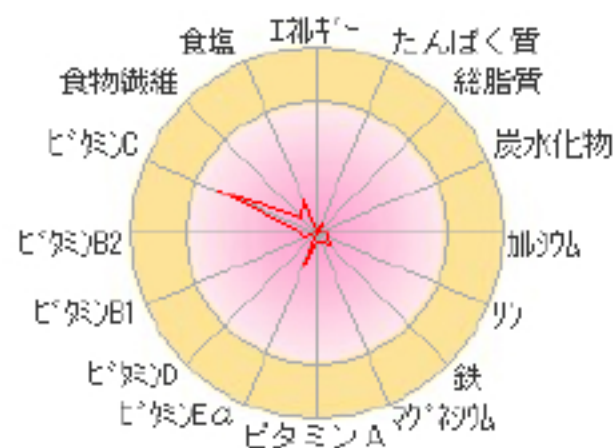
摂取値 単位

1. エネルギー	36 kcal
2. たんぱく質	3.7 g
3. 総脂質	1.3 g
4. 炭水化物	4.3 g
5. カルシウム	51 mg
6. リン	72 mg
7. 鉄	0.8 mg
8. マグネシウム	22 mg
9. ビタミンA	39 μg
10. ビタミンE α	1.6 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.09 mg
13. ビタミンB2	0.12 mg
14. ビタミンC	70 mg
15. 食物繊維	3.0 g
16. 食塩	0.4 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

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



(黄色 範囲内です)