



ブロッコリーのヨーグルトソースがけ

栄養士コメント

塩分量の多いアンチョビですが、他の調味料などは使用せず、アンチョビの塩気を生かすように少量加えてソースを作りました。ヨーグルトの水気を切るとより濃厚な味わいになります。

作り方

：アンチョビは包丁で細かく刻んでおく。ブロッコリーは食べやすい大きさに子房に分け茹でる。(沸騰したお湯に3～4分茹でて、ザルに上げて水気をきる)

：ボウルにヨーグルト、おろしニンニク、刻んだアンチョビを加えて良く混ぜ合わせてソースを作る。

：器にブロッコリーを盛り、その上からヨーグルトソースをかけて、お好みで黒こしょうを振りかけて完成。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	39 kcal
2. たんぱく質	4.2 g
3. 総脂質	1.5 g
4. 炭水化物	4.5 g
5. カルシウム	61 mg
6. リン	81 mg
7. 鉄	0.8 mg
8. マグネシウム	18 mg
9. ビタミンA	46 μg
10. ビタミンE	1.5 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	0.16 mg
14. ビタミンC	70 mg
15. 食物繊維	2.6 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. ヨーグルト(プレーン)-----	25	g
3. にんにく・おろし-----		少々
4. 黒こしょう-----		適宜
5. アンチョビ-----	3	g



(黄色い部分が範囲内です)