

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

マヨネーズじゃなくても 野菜がおいしくもりもり食べられる

旬野菜の香りしそ

<材料>5人分

ブロッコリー 200g(約2分の1株)

きゃべつ 100g(中2枚)

{ しょうゆ 13g(小さじ2強)
ごま油 8g(小さじ2)

ブロッコリーはビタミンAもビタミンCも両方ばっちりとれるという優れたものの野菜です。でも、いつも茹でてマヨネーズでは味がないうし、エネルギーや脂肪の摂り過ぎになるといことでいろいろなブロッコリーの食べ方を知らせるようにしていますが、これも簡単に作れておいしい一品。小さめに切ることでゆでる時間も短縮でき、ビタミンの損耗も減らすことができます。茎の部分も細かく刻んで入れています。ブロッコリーだけだと価格面も作業面も大変なので、きょうはキャベツも入れて作りました。

<作り方>

①ブロッコリーは食べやすい大きさにし、茹でて水で冷やし、分量外のしょうゆを少々ふっておきます。キャベツは太めの千切りにし、同じように茹でて水で冷やし、分量外のしょうゆを少々振っておきます。

②たれを加熱して、(給食では加熱しますが、家庭では加熱しなくてOK) ①の野菜と和えます。

★このドレッシングの場合だと、マヨネーズをかけた場合よりカロリーも脂肪も半分近くですみます。朝ごはんにもお弁当にもばっちりですよ。



<栄養価>1人あたり	
エネルギー	34kcal
たんぱく質	2.7g
脂肪分	1.7g
カルシウム	30mg
食物繊維	2.4g
鉄分	0.6mg
マグネシウム	17mg
亜鉛	0.3mg
塩分	0.4g
糖分	0g