

Cook Do どう?



クックドゥ どう? ~今月の料理~

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
ブロッコリーの簡単ナムル

1人分栄養価

エネルギー	35kcal	たんぱく質	2.8g
脂質	1.1g	食塩相当量	0.3g
食物繊維	2.5g		

【材料 2人分】

ブロッコリー……………1/2株
玉ねぎ……………40g
かにかま……………小1本
塩こんぶ……………ひとつまみ
A いらごま……………適量
ごま油……………小さじ2

【作り方】



① ブロッコリーは食べやすい大きさ、玉ねぎは薄切り、かにかまは1cm幅に切る。



② 耐熱容器にブロッコリーと玉ねぎを入れ、ラップをして電子レンジ600Wで約3分加熱する。かにかまとAを入れて混ぜ合わせる。

※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

ブロッコリーに含まれるイソチオシアネートには抗酸化作用があり、動脈硬化の予防に効果的と言われています。また、塩こんぶやごまの風味をいかすことで減塩にもつながります。