

Cook Do どう?



106

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

キャベツとブロッコリーのマヨネーズ炒め 【2人分】

1人分栄養価

エネルギー 100kcal
脂質 7.1g
食物繊維 3.2g

たんぱく質 5.2g
食塩相当量 0.5g



【材料 2人分】

キャベツ…………… 150g
ブロッコリー …… 40g
しめじ…………… 50g
ハム…………… 2枚
マヨネーズ …… 大さじ1

【作り方】

- ① キャベツとブロッコリーは一口大に、ハムは拍子切りする。
しめじは石づきを取って小房に分ける。
- ② フライパンにマヨネーズを入れて①を炒め、ふたをして3分ほど蒸し焼きにすれば完成!

町管理栄養士の 一口メモ



キャベツとブロッコリーには、疲労回復や風邪予防に効果があるビタミンCのほか、胃や十二指腸の粘膜を保護・修復してくれるビタミンU(キャベジン)も多く含まれています。マヨネーズとハム自体に含まれている塩分以外に調味料は使っていないので、誰でも簡単に調理できます。卵を加えてオムレツにし、パンに挟むのもおすすめです。