

野菜を食べよう！



# 簡単朝ごはんレシピ



## ブロッコリーのごまあえ



もう一品ほしいときに、電子レンジで手軽に完成！

### 【材料 1人分】

- ・ブロッコリー 50g
- ・にんじん 5g

#### ★調味料

- ・白すりごま 小さじ1 (2g)
- ・しょうゆ 小さじ1/3 (2g)
- ・さとう 小さじ2/3 (2g)
- ・ごま油 小さじ1/2 (2g)

### 【作り方】

- ① ブロッコリーは小房にわけ、にんじんは短冊切りにし、さっと水に潜らせる。
- ② 耐熱容器にブロッコリー、にんじんを入れてふんわりラップをして電子レンジで3~4分、やわらかくなるまで加熱する。
- ③ ★の調味料を混ぜあわせておく。
- ④ ②の水気を切り③を和える。

### 【ワンポイントアドバイス】

ブロッコリーだけでもおいしいですが、にんじんを入れると彩りよく仕上がります。



エネルギー： 55kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：南都留食育推進研究会 )