



今月の料理 食生活改善推進協議会

〈副菜〉ブロッコリーとにんじんの白和え

ブロッコリーは今が旬の時期です。ブロッコリーの茎は、甘みがあり、栄養も多く含まれています。サラダやお味噌汁の具などにも利用してみましょう。

作り方

- ① ブロッコリーは小房にわける。ブロッコリーの茎は皮をむき、短冊切りにする。にんじんは短冊切りにする。
- ② ブロッコリーとにんじんはそれぞれゆでて、水気をきっておく。
- ③ 豆腐は一口大にくずしてざるに入れ、水切りしておく。
- ④ ③をボールに入れて泡立て器などでなめらかにつぶし、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に②の野菜を和える。

材料(4人分)

ブロッコリー	1株	A	ねり白ごま	大さじ2
にんじん	1/2本		砂糖	大さじ2
絹ごし豆腐	1/2丁		塩	小さじ1/4

● 1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
89kcal	4.6g	5.5g	126mg	0.4g