

ブロッコリー ナッツ和え



...献立意向...

- * 今が旬のブロッコリーは、β-カロテン、ビタミン B1、ビタミン C など栄養が豊富。アクも少なくどんな味付けにも合います。
- * えのきだけは、食物繊維が多く整腸作用が期待できます。
- * 減塩のために麵つゆを使いました。ミックスナッツでコクを出しているので、薄味でもおいしく食べられます。

小さじ1の塩分量(八訂日本食品成分表)は、
 濃い口しょうゆ 0.9g
 麵つゆ(3倍濃縮) 0.6g
 今回のレシピはしょうゆの代わりに麵つゆを使っているため、
0.3gの減塩になっています♪



献立名: ブロッコリーナッツ和え	1人分栄養価: エネルギー59kcal たんぱく質 4.2g 脂質 3.1g 炭水化物 6.1g 食塩相当量0.5g
材料: 2人分	作り方:
ブロッコリー 100g	① ブロッコリーは小房に分け茎は食べやすい大きさに切る。
えのきだけ 20g	② えのきだけは、食べやすい大きさに切る。(2cmくらい)
ミックスナッツ(食塩不使用) 20g	③ 沸騰した湯で①・②を好みの硬さに茹で(約3分)、水切りする。
麵つゆ(3倍濃縮) 小さじ2	④ ミックスナッツは厚手のビニール袋に入れ麵棒などでつぶす。
好みで七味唐辛子 適宜	⑤ ③に④を加え麵つゆで和える。好みで七味唐辛子を振り混ぜる。器に盛りつける。

