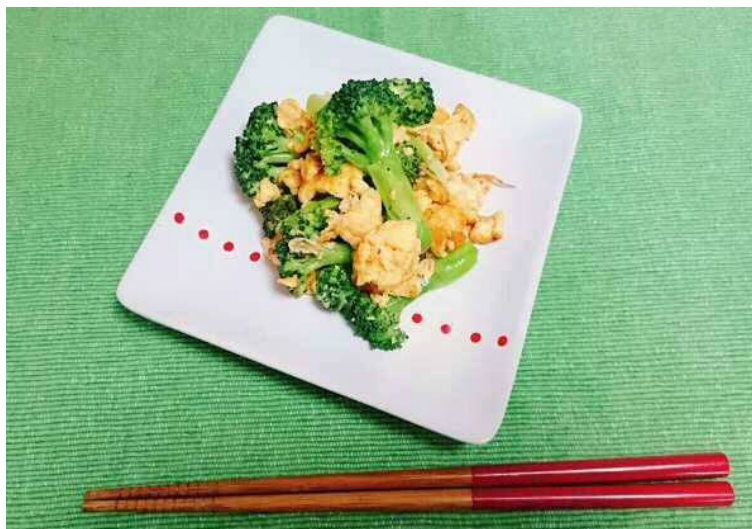


ブロッコリーまるまるレシピ① カレーマヨ炒め



材料 (3人分)

- ・ブロッコリー 170g
- ・卵 2個
- ・マヨネーズ 小さじ4 (16g)
- ・カレー粉 小さじ1/2 (1g)

ビタミンA、Cが豊富！



作り方

1. ブロッコリーは手で小房に分ける。(残った茎は捨てないで！)
2. 1を耐熱皿に入れ、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
3. マヨネーズとカレー粉を合わせ、熱したフライパンに入れ、2と炒める。
4. 溶いた卵を流しいれ、一緒に炒めれば完成。

ひとことメモ

*ブロッコリーまるまる使い切りレシピ第1弾！
余ったブロッコリーと茎は第2弾レシピ『楽しく作れるコンソメスープ』でおいしく食べきろう！

栄養価 (1人分)
エネルギー：108kcal
食物繊維：2.6g
塩分：0.3g



ブロッコリーまるまるレシピ② 楽しく作れるコンソメスープ



材料 (3人分)

- | | |
|-----------|-----------|
| ・ブロッコリーの茎 | 1個分 (80g) |
| ・ブロッコリー | 15g |
| ・ロースハム | 3枚 (30g) |
| ・コンソメ | 3g |
| ・水 | 500cc |
| ・黒コショウ | 少々 |

作り方

1. 茎を2mm幅に薄切りにする。
2. 茎とハムをそれぞれ型ぬきする。(食べやすい大きさに切ってもOK)
3. 鍋に湯をわかし、ブロッコリー(茎も一緒に)を1分ほどゆでてからコンソメを入れる。
4. ひと煮立ちしたらハムと一緒に盛り付け、黒コショウをお好みでふる。

ひとことメモ

- *ブロッコリーまるまる使い切りレシピ第2弾!
- *子どもと一緒に楽しくクッキング!

栄養価 (1人分)
エネルギー: 36kcal
食物繊維: 1.8g
塩分: 0.7g

