

ブロッコリーとちりめんじゃこの和え物



材料（2人分）

• ブロッコリー	1/2個（140g）
• ちりめんじゃこ	大さじ2（10g）
• ごま油	小さじ1（4g）
• 濃口しょうゆ	小さじ1（6g）

作り方

- ①水で洗ったブロッコリーを小房に分け、水分がついたまま耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで加熱する（600Wで約3分）。
- ②軽く水気を切ってから、ちりめんじゃこ・ごま油・濃口しょうゆを加えて混ぜ合わせる。

ひとことメモ

- *電子レンジを使った簡単スピードメニューです。
- *朝食やお弁当に彩りをプラスする野菜料理としておすすめの一品です。

栄養価（1人分）

エネルギー	： 54kcal
食物繊維	： 3.1g
食塩相当量	： 0.8g

