

ブロッコリー 味噌マヨネーズ



材料(1人分)

ブロッコリー	100g
ソース	
・マヨネーズ	10g
・味噌(好きなものでOK)	3g
・すり白ごま	0.5g

エネルギー 112kcal / たんぱく質 4.5g / 脂質 8.0g / 炭水化物 3.1g / 食塩相当量 0.6g

作り方

- ① ブロッコリーは好きな硬さに茹でて、食べやすい大きさにする。
- ② ソースは材料を混ぜるだけ。
- ③ ソースはブロッコリーにかけるか、別皿に浴える。

レシピのワンポイント

このソースはいろいろな食品に合います。
お好みの野菜の他、じゃが芋、里芋、豆腐、蒸しどり、茹で豚、蒸し魚などでもおいしく食べられます。
味噌の量も少ないので、減塩の方にもオススメ!!



調理で使用了材料(一部)です。実際に使用する分量は材料一覧をご参照ください。