



減塩レシピ

ブロッコリーのおかか和え

エネルギー 15kcal たんぱく質2.3g 脂質0.2g 塩分0.3g

材 料	1人分	6人分
ブロッコリー	30g	1/2株
かつお節	1g	小1袋
醤油	2g	小さじ2

作り方

- ① ブロッコリー洗って小房に分け、軸の部分は薄く切っておく。
- ② フライパンに1cmの深さの湯を沸かしてブロッコリーを入れて蒸し焼きにする。
- ③ ②をさらに小房にさいてから、醤油で味をつけ、かつお節を加えて和える。

料理の紹介

さっぱりとおかか和えにしました。ブロッコリーを小房にわけ、茹でた後、さらに細かく小房に分けると食べやすいです。かつお節の風味で塩分を減らしても美味しくいただけます。ゆでブロッコリーは味付けした後に最後にかつお節を加えます。水気も抑えられるため、弁当おかずとしておすすめです。