

ブロッコリーのおかか和え

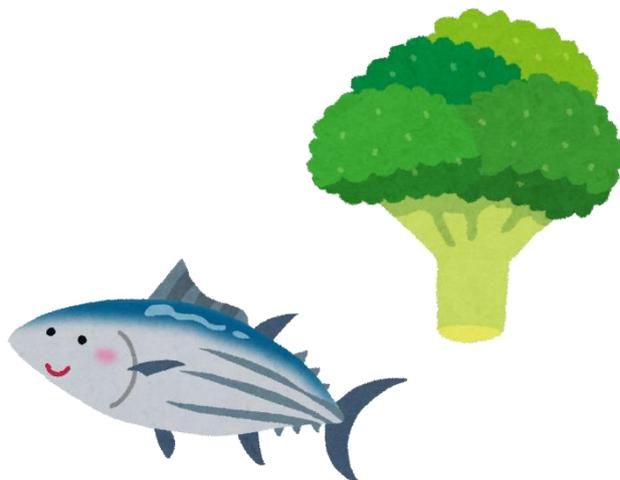
【材料 4人分】

・ブロッコリー 1/2株 (140g)

※冷凍のブロッコリーでも○

・かつお節 小袋1袋

・しょうゆ 小さじ1杯



【作り方】

① ブロッコリーは一口大の大きさに切り分け、茹でて冷ましておく。

② ①にかつお節と醤油を合わせて混ぜる。
(かつお節はフライパンなどで軽く炒ると香りがより引き立ちます。)

と~~~~っても簡単です！
冷凍のブロッコリーを使えば、包丁もまな板も使いません。

切ることが苦手な人もチャレンジしやすいメニューです！



ブロッコリーはビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。特にβカロテンとビタミンCは野菜の中でもずば抜けていて、風邪をひきやすい人は毎日でも食べてもらいたい野菜です。

ちなみに、ブロッコリーを70g~80g食べると、ビタミンCの1日の必要量をとれるほどです。

