

ブロッコリーのおかかあえ

ブロッコリーは寒くなると糖を蓄え、凍らないように身を守ります。そのため、寒いほど甘みが増します。

材料 4人分

5分

- ブロッコリー 1株
- めんつゆ 大さじ2
- かつおぶし 1パック



給食では、しょうゆとみりんを加熱して味付けをしています。
このレシピでは、味付けをめんつゆにして、短時メニューにしました。

地産地消
ブロッコリー

千葉県は、旭市、
山武市、船橋市が
主な産地です

野菜を使ったおすすめの給食レシピ

野菜が苦手でも食べやすい、給食で人気のメニューです。電子レンジとめんつゆで、ご家庭で簡単に作れるようにアレンジしました。にんじんやキャベツを加えるとさらに野菜がたくさん食べられます。

（東金市立正気小学校）



1人分 栄養価

エネルギー 21kcal たんぱく質 3.2g

脂質 0.3g 食塩相当量 0.3g

作り方

東金市立
正気小学校
吉野奈穂美
栄養教諭監修
（所蔵はレシピ作成時）

- ❑ブロッコリーは、食べやすい大きさに切り分け、流水で洗う。
- ❑ブロッコリーを耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ（500w）で3分加熱する。
（固いようであれば、10秒ずつ追加加熱する。取り出す際、やけどに注意）
- ❑ブロッコリーに、めんつゆとおかかを加えて和え、器に盛りつける。

1日の食塩摂取量の目標値（成人）が 0.5g 引き下げられました

2020年度より新基準

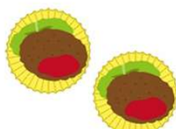
男性7.5g未満 女性6.5g未満です

お弁当用冷凍食品の塩分量

塩分量は商品により異なります

一口カツ
2個(40g)

塩分 0.4g

ミニハンバーグ
2個(40g)

塩分 0.6g

からあげ
2個(60g)

塩分 0.9g

塩分を
摂りすぎない
工夫

冷凍食品は、家庭料理よりも味付けが濃い傾向にあります。しょうゆやソースを使うときは、味をみてから必要な量だけ使うようにしましょう。



源支部