



ブロッコリーのナムル インゲンやアスパラをつかってもおいしい。



材料名	量(1人分)	作り方
ブロッコリー	50 (小株 1/4)	1. ブロッコリーは小房に切り分け、塩ゆでし、ざるに上げて水気をきる。 2. ボールにAを混ぜ合わせ、1を入れて和える。
白いりごま	小さじ1	
しょうゆ	小さじ 1/2	
ごま油	小さじ 1/2	

***いちょう切りにしたにんじんを加えてもきれいです。**

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
57kcal	3.5g	3.9g	62mg	1.1mg