



# ブロッコリーの中華和え

給食のサラダの中でダントツ1番人気レシピ！  
手軽に作れる一品です！



◆ 材料 (4人分)	g
ブロッコリー	200
ごま	4
砂糖	8
しょうゆ	10
酢	10
ごま油	4

A



体をつくる(たんぱく質・無機質を多く含む食品)

体の調子を整える(ビタミンを多く含む食品)

ブロッコリー

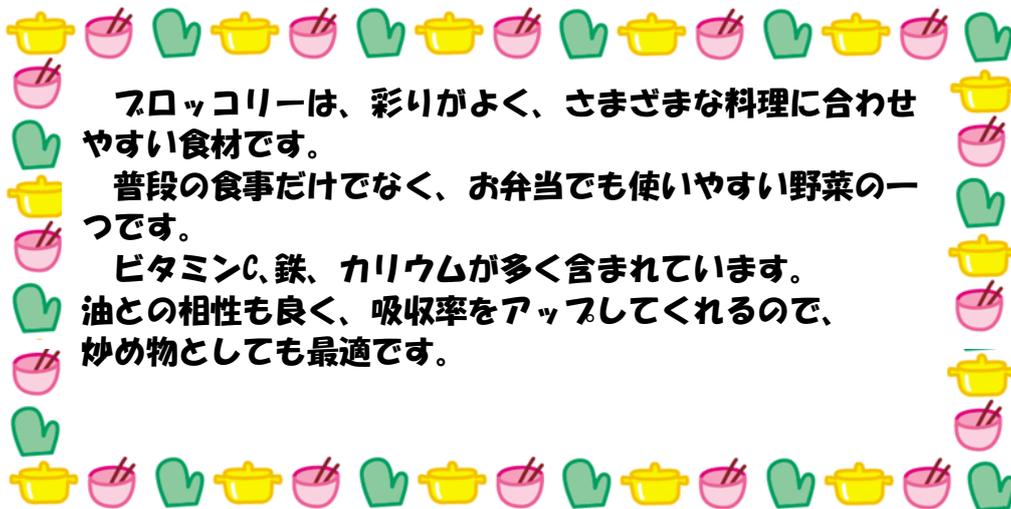
エネルギーになる(炭水化物・脂質を多く含む食品)

ごま 砂糖 ごま油

お弁当にもおすすめの一品です。  
前日に作り置きしておくのもOKです！

## ◆ 作り方

- 1 ブロッコリーを小房に分ける。
- 2 ブロッコリーを茹でる。
- 3 調味料Aを合わせて、2と和える。



ブロッコリーは、彩りがよく、さまざまな料理に合わせやすい食材です。

普段の食事だけでなく、お弁当でも使いやすい野菜の一つです。

ビタミンC、鉄、カリウムが多く含まれています。  
油との相性も良く、吸収率をアップしてくれるので、炒め物としても最適です。

