

副菜

# ブロッコリーのおかかくるみ和え

## ○ 材料(2人分)

|        |       |
|--------|-------|
| ブロッコリー | 120 g |
| かつおぶし  | 2.5 g |
| しょうゆ   | 小さじ 1 |
| くるみ    | 1 個   |



## ○ 作り方

- ① くるみは中火で2～3分フライパンで炒る。
- ② ブロッコリーは小房に分けて、2～3分茹でる。
- ③ ボウルに②、かつおぶし、しょうゆ、刻んだくるみを入れて混ぜ合わせる。

エネルギー

54 kcal

たんぱく質

8.8 g

食塩相当量

0.4 g

大垣市食育推進キャラクター  
ますごめくん

