

おすすめ! ^{※しょっかい}食改さんオリジナルレシピ

ブロッコリーのごま酢和え



<材料> 2人分

ブロッコリー	中 1 株(140g)
しめじ	50g
すりごま	10g
A 砂糖	大さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1
酢	大さじ 1/2



<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に切り分ける。
しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。
- ② ①を茹でて、ざるにあげ水気を切る。
- ③ ボウルに A を合わせ入れ、ブロッコリーとしめじを和える。

1人分

エネルギー	70kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	3.2g
食塩相当量	0.5g

高根沢町ホームページで他のレシピやヘルスマイトの活動もご覧いただけます



※食改さんとは？

正式な名称は食生活改善推進員といいます。健康づくりや食について学び、地域で食を通じたボランティア活動を行っています★活動に興味のある方は保健センターまでご連絡ください。

ヘルスマイトからのコメント

ブロッコリーとしめじはレンジで加熱しても良いです。
さっぱりとおいしく召し上がれるので、他の野菜でも作ってみてください♪

