

ブロッコリーのごま酢あえ

調理時間

15分

副菜



材料：2人分

ブロッコリー	1/2株	
コーン（缶）	20g	
ミニトマト	2個	
A	白ねりごま	大さじ1
	砂糖	小さじ3/4
	みりん	小さじ2と1/4
	酢	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1と1/3

エネルギー

103 kcal

タンパク質

4.4 g

脂質

5.2 g

食物繊維

3.5 g

食塩相当量

0.6 g

レシピ提供

千歳市保健福祉部健康づくり課
千歳市食生活改善協議会

具材を
切る

ブロッコリーは小房に分けて、軸の部分は薄切りにする。
コーンは缶から出して、水気をきっておく。
ミニトマトはへたをとり、半分に切る。

茹でる

ブロッコリーを茹でた後、水気をよくきり粗熱を取る。

仕上げ

ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、野菜を加えてよくあえる。