

🍴🍷 今月の一品 ブロッコリーの酢みそ和え

ブロッコリーは、野菜の中でもビタミンCをたくさん含んでいます。ビタミンCは皮膚の抵抗力を高め、メラニン色素の増加・沈着を抑える働きがあります。紫外線が強い季節に、健やかな肌を保つために役立つ食材です。

体内の乳酸を燃焼させ、疲労回復を早める働きがある酢とあわせて、夏にぴったりのメニューを試してみてください。



材料2人分

ブロッコリー	140g
カニかまぼこ	4本
くるみ(炒り)	20g
卵	1個
酢	大さじ1
白みそ	小さじ3
からし	小さじ1
みりん	小さじ2

A

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、たっぷりの熱湯で3～4分かために茹でる。
- ②カニかまぼこは半分に切りほぐし、くるみは粗く刻む。
- ③卵は割りほぐし、熱したフライパンでいり卵を作る。
- ④Aの材料を混ぜあわせ、①のブロッコリー、②のカニかまぼこ、③のいり卵を加えて和える。

- ⑤彩りよく器に盛りつけできあがり。

ポイント

食べる直前に材料を混ぜあわせると水気が出ずにおいしく食べられますよ!

1人分の栄養価

エネルギー
196kcalたんぱく質
11.9g脂質
10.2g食塩
1.9g