

◇ブロッコリーの明太マヨネーズ和え◇

材 料	分 量 (2 人分)	
ブロッコリー 明太子 マヨネーズ しょうゆ	1/3 房 (40g) 1 本 (40g) 大さじ 1 小さじ 1/2	
① ブロッコリーは小房に切り分け、塩（分量外）を入れた熱湯で好みの固さまでゆでる。ザルにあげて冷ましておく。 ② 明太子は皮をとり、身をボウルに入れる。マヨネーズとしょうゆを入れよく混ぜ合わせておく。 ③ ブロッコリーを②のボウルに入れ、軽く混ぜ合わせる。		
【栄養価】エネルギー：73kcal、たんぱく質 5.5g、脂質 5.3g、食塩相当量 1.4g ※簡単一品メニュー。ブロッコリーには、肌の調子を整えるビタミン C、骨を強くするビタミン K、貧血を防ぐ葉酸、風邪などの感染症を予防するβ-カロテン、むくみ改善につながるカリウム、老化予防に役立つスルフォラファンなど、多くの栄養素が含まれています。		