



わが家の一品にいかがですか？

焼きブロッコリーと

きのこのサラダ



【 材料（2人分） 】

- ◎ ブロッコリー …… 100 g
- ◎ エリンギ …… 100 g（1パック）
- ◎ 粉チーズ …… 大さじ2（12 g）
- ◎ 粗びき黒コショウ …… 少々



【 作り方 】

- （1）ブロッコリーとエリンギは食べやすい大きさに切る。
- （2）耐熱の器にブロッコリーを入れふんわりラップをし、電子レンジ 600W で約2分加熱する。
- （3）フッ素樹脂加工のフライパンに粉チーズを広げて入れ、中火にかける。
ブロッコリーとエリンギを粉チーズに押し付けるようにして、火を少し弱めて焼く。
- （4）粉チーズに焦げ目がついたら、ひっくり返して裏面も焼く。
- （5）器に盛り付け、好みで粗びき黒コショウを振る。

ブロッコリーは、糖質が少なく食物繊維・ビタミン・カリウムを多く含み高血圧、血糖値の気になる人におすすめの食材です。

茹ですずに電子レンジで加熱することで、栄養素を逃がさず簡単に作ることができ、味つけは粉チーズの塩味とピリッと粗びき黒コショウだけです。

<一人分の栄養価>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
61	6.8	2.4	6.4	4.3	0.3

