

ブロッコリーのおかか和え

	材料(2人分)				
	ブロッコリー	60g			
	花かつお	1g			
	こいくちしょうゆ	小さじ 1/2 弱			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
	13kcal	1.8g	0.2g	0.1g	



作り方

1. ゆでたブロッコリーをしゅうゆ、花かつおで和える。



コメント

- ・ 冬が旬のブロッコリーを和風で。ビタミンや鉄も補えます。