ブロッコリーのごまネーズ和え

副菜

《材料》（２人分）

- ブロッコリー　１/２株
- A
  - ごま　小さじ1
  - マヨネーズ　大さじ2
  - ポン酢　小さじ2

（作り方）

① ブロッコリーは小房に分け、塩を入れた熱湯で２～３分ゆでる。ざるにあげ水けを切る。

② ボールにAを合わせ、粗熱が取れた①を加え和える。

調理時間：１５分

栄養価計算‥１人分

エネルギー　１１６（kcal）

塩分　０．８（ｇ）

～健康メモ～

平成２４年１２月

ブロッコリーで風邪知らず！

ブロッコリーにはβカロテンや、ビタミンCが多く含まれ、免疫力を高める働きがあります。

茎にも、つぼみと変わらない位の栄養が含まれているので、捨てずに食べるようにしましょう。

問い合わせ先
宗像市健康づくり課
電話：３６－１１８７