

ちゃちゃっとレシピ

野菜が 100g とれる！朝にも作れる簡単メニュー

料理名：ブロッコリーのサラダ

野菜の量

約 100g

(一人当たり)

調理時間

8分



かんたん調理のコツ

茹でてあえるだけの簡単調理ですが、冷凍ブロッコリーでさらに時短もできます。

野菜をたくさん食べるコツ

あさつきとパセリの入ったマヨネーズソースは、どんな野菜でも相性抜群です。お好きな野菜で色々お試しください。

材料（2人分）	目安量	分量	
ブロッコリー	大2/3株	200g	
塩	少々	少々	
*ソース			
あさつき（みじん切り）	A	小さじ1	
パセリ（みじん切り）		小さじ1	
マヨネーズ		大さじ2	24g
牛乳		大さじ1	15g

作り方

- ①ブロッコリーは子房に分け、沸騰したお湯でさっと茹でてザルにあげる。熱いうちに塩をふりかける。
- ②あさつき、パセリはみじん切りにする。
- ③Aのソースの材料を混ぜ合わせ、①にかける。

野菜は1日350g食べよう



朝ごはんにも野菜を食べよう



野菜の摂取目標量は1日350g。特に、「朝食」に1品でも野菜料理を取り入れると、目標達成に近づきます！

今月のレシピ作成者 団体名：大崎市食生活改善推進員協議会古川会