

栄養価表示(1人分) 2020年版

エネルギー:84kcal

食塩相当量:0.3g

ブロッコリーのピーナッツクリーム和え



ブロッコリーは茎も栄養がありおいしいです。

固い皮は切り落とし、中心の白い部分を使いましょう。

材料(4人分)

ブロッコリー	200g
ピーナッツクリーム	60g
しょう油	小さじ1強
すりごま	大さじ1・1/3

作り方

- ① ブロッコリーはよく洗い、食べやすい大きさに小さく分けて茹でる。
- ② ピーナッツクリーム(甘味のないものであれば、砂糖を足す)、醤油、すりごまをよく混ぜる。
- ④ ブロッコリーの水気をよくとり、食べる直前に②で和える。