

11月レシピ紹介

ブロッコリーのおかかあえ

＜材料＞ （4人分）

ブロッコリー 80 g

キャベツ 120 g

かつおぶし 4 g

〔しょうゆ 小さじ2
油 小さじ2/3〕

＜作り方＞

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさにカットし、キャベツは1cm幅に切っておく。
- ② カットした野菜を茹で、水気を切ります。
- ③ 茹でた野菜を、かつおぶしと調味料であえる。

※調味料はお好みで加減してください。

ブロッコリーは、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含む野菜です。特にビタミンC、ビタミンK、葉酸が豊富で、カリウムやβ-カロテン、抗酸化作用のあるスルフォラファンなども含まれています。

