

保健委員が健康に役立つレシピを紹介 みつけ食育れしひ

毎月 19 日（食育の日）に発行しているみつけ食育れしひは健康情報も満載！
市内 15 か所に設置しているチラシや市ホームページでもご覧いただけます→



ブロッコリーと海藻のゆず風味和え

調理：見附東地区保健委員



POINT!

- ・ゆずの爽やかな香りが感じられる一品です。
- ・「香り・酸味」をいかすことは、減塩ポイントです。
- ・冷凍ブロッコリーやゆず果汁を活用するのも◎

【1食分の栄養価】エネルギー 52kcal 食塩相当量 0.7g

■材料 (4人分)

- ・ブロッコリー（小房に分ける）…200g
 - ・海藻サラダミックス（水に戻す）…4g
 - ・ツナ缶（水煮）…1缶
 - ・ゆず…1/2 個
 - ・かに風味かまぼこ（手でさく）…2本
 - ・いりごま…適量
- A {
- ・ポン酢…大さじ 1 と小さじ 1
 - ・ごま油…小さじ 1

■作り方 (約 10 分)

- ①ブロッコリーの小房は、食べやすく小さめに切る。茎は、皮を厚めにむき、短冊切りにする。
- ②①を耐熱ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱する。※かたい場合は、追加で加熱する。
- ③ゆずは、皮を薄くむき千切りし、果汁を絞っておく。
- ④水戻した海藻とツナ缶の水気をきる。
- ⑤いりごま以外の材料と A をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥皿に盛り付け、いりごまをふりかけて完成。