

## 保健委員が健康に役立つレシピを紹介 みつけ食育れしび

毎月19日（食育の日）に発行しているみつけ食育れしびは健康情報も満載！  
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



(左) 見附のイメージキャラクター「ミック」

#### 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。