



弘前市食生活改善推進員会

食改さんおすすめ **レシピ**

File.157

乳製品と野菜を使った簡単レシピ

ブロッコリーとチーズの塩昆布和え

1人分の野菜使用量 **60g**

材 料 2人分

ゆでたブロッコリー …… 120g

塩昆布 …………… 2g

チーズ
(さけるタイプ) …… 1本 (25g)

白ごま …………… 1g

- ①チーズは細く裂いて、半分の長さに切っておく。
- ②ブロッコリーと塩昆布、チーズを和える。
- ③器に盛り付けて白ごまをふりかける。



■ 1人分の栄養量

エネルギー／63kcal、たんぱく質／5.2g、
脂質／3.3g、カルシウム／105mg、食物繊維／2.8g、食塩相当量／0.4g

おすすめポイント♥

自然解凍で食べられるタイプの冷凍ブロッコリーを使用すれば、さらに手軽に作ることができますよ。



▲弘前市食生活改善推進員について



ベジファーストで
野菜を食べよう