

ブロッコリーの マーマレードマヨかけ



ポイント

- 冷凍野菜を使用した簡単メニューです。
- 野菜はブロッコリーではなくても季節の野菜にアレンジ可能です。
- たんぱく質が足りないとときは、ゆで卵1個(エネルギー71kcal たんぱく質6.1g)を追加するのもおすすめです。

材料(1人前)

冷凍ブロッコリー	50 g
マヨネーズ	小さじ2(8g)
マーマレード	小さじ1/2(3g)

栄養価

エネルギー	76 kcal
たんぱく質	2.1 g
カリウム	107 mg
リン	39 mg
食塩相当量	0.2 g
水分	47 g

作り方

- 耐熱容器にブロッコリーを入れ、ふんわりとラップをする。
- 電子レンジ(600W)で1分加熱する。足りない場合は10秒ずつ追加する。
- マヨネーズとマーマレードを混ぜあわせる。
- ブロッコリーに③をかける。

お料理メモ

マーマレードは、いちごジャムなどのジャム類やヨーグルトに変えても普段と違った味わいになり楽しめます。