

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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ マヨネーズとマーマレードを混ぜあわせる。
- ④ 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。