



ブロッコリーの昆布茶和え



所要時間：5分

時
短

簡
単

安
価

材 料：大人2人分

ブロッコリー・・・100g

昆布茶・・・小さじ1/2

ごま油・・・小さじ1/2

※小さじ1=5cc 大さじ1=15cc 1カップ=200cc

作り方

1. ブロッコリーの茎は短冊切り、花らい（つぼみの部分）は小房に分ける。
2. 沸騰している湯に入れて2～3分茹でて、ザルにあげてそのまま冷やす。
3. ボウルに2を入れ、昆布茶とごま油で和える。



<1人分栄養価>

エネルギー： 26kcal
たんぱく質： 2.2g
脂 質： 1.3g
食塩相当量： 0.3g



作成) 福知山市 毎ベジ推進  チーム栄養士

