



あぶらあ に ブロッコリーと油揚げの煮びたし



所要時間：15分

時短

簡単

安価

材 料：大人2人分

ブロッコリー・・・120g

油揚げ・・・1/2枚

A

水・・・100cc

酒・・・大さじ1/2

みりん・・・大さじ1/2

しょうゆ・・・大さじ1/2

かつお節・・・2g

※小さじ1=5cc 大さじ1=15cc 1カップ=200cc

作り方

1. 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、せん切りにする。
2. ブロッコリーは小房に分ける。
3. 鍋にAと油揚げを入れて煮立て、ブロッコリーを加え、再沸騰してから3～4分煮る。
4. 器に盛り付け、かつお節をかける。



<1人分栄養価>

エネルギー：71kcal

たんぱく質：5.5g

脂 質：2.9g

食塩相当量：0.8g



作成) 福知山市 毎ベジ推進 チーム栄養士

