

ブロッコリーの のりマヨ和え



材料(1人分)

冷凍ブロッコリー…6房
きざみのり…ひとつまみ
マヨネーズ…小さじ1
めんつゆ…小さじ1/2

1人分の栄養価

エネルギー：46kcal
たんぱく質：2.6g
食塩相当量：0.3g
カルシウム：23mg
ビタミンK：95 μ g

🕒
5分

作り方

- ① タッパーなどの耐熱容器に冷凍ブロッコリーを入れ、電子レンジで解凍する。
- ② ①にきざみのり、マヨネーズ、めんつゆを加えて和える。

ポイント

- 骨を強くするために必要なビタミンKをたっぷりとることができます。
- たんぱく質もとれる料理で、フレイル予防にも◎
- 火も包丁も使わないお手軽レシピです。