

ブロッコリーの アーモンド醤油和え

カルシウム
Ca
たっぷり

健骨



材料(4人分)

ブロッコリー……1株
アーモンド……20g
★しょうゆ……小さじ2
★砂糖……小さじ2
★水……小さじ1



15分

1人分の栄養価

エネルギー：66kcal	食塩相当量：0.4g
たんぱく質：5.3g	カルシウム：52mg
脂質：3.2g	ビタミンK：156μg
糖質：3.3g	

作り方

- ① ブロッコリーは小房に切り分ける。
- ② 耐熱容器にブロッコリーと水少々を入れ、ふんわりとラップをかけて600Wのレンジで2～3分程加熱する。
- ③ ポリ袋にアーモンドを入れて、めん棒でたたいて砕く。
- ④ ★の調味料と砕いたアーモンドを混ぜ合わせ、加熱したブロッコリーを入れて和える。

ポイント

- ・アーモンドは、ナッツ類の中でも特にカルシウムが豊富です。
- ・スライスアーモンドを使っても◎
- ・ブロッコリーには骨づくりに欠かせないビタミンKが豊富に含まれており、この1品で1日に必要な量をとることができます。
【ビタミンKの1日の目安量：成人（男女）150μg】
- ・冷凍ブロッコリーを使うと時短になります。同じ分量で作る場合、20房くらいを目安に使用してください。

川口市
マスコット
「きゅぼらん」

