

# 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 $\mu$ 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。