



10分以内

レンジだけでOK

やさしい
100グラム
レシピ No. 17

マヨポン
ブロッコリー

材料 (1人分)

- ブロッコリー 5房
- ミニトマト 3個
- マヨネーズ 大さじ1
- ぼん酢 小さじ1

作り方

- 1) ブロッコリーは小房にわけ、耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ (600W) で約3分加熱する。ミニトマトは半分に切る。
- 2) マヨネーズ、ぼん酢を混ぜ合わせておく。
- 3) ボウルに野菜を入れ、(2) をかけて和える。

※ レシピの POINT

電子レンジ加熱で
手間と時間を短縮!

※ 1人分の栄養価等 (区試算)

- 🔥 カロリー **129** キロカロリー
- 🧂 塩分 **0.7** グラム
- 🥬 野菜量 **100** グラム
- 🕒 調理時間 **10** 分
- 💰 材料費 **163** 円



足立区は、あだちベジタベライフ〜キュウだ、野菜を食べよう〜を推進しています



食材豆知識

ブロッコリー

旬
冬春
11月~3月

どの部分を食べているの?

ブロッコリーは花のつぼみを食べる野菜です。花が咲く前のつぼみを食べているので、ビタミンCやカロテンが豊富で食物繊維も多く、栄養たっぷりです。捨ててしまいがちな茎の部分も茹でると甘みがあり、おいしくいただけます。



あだちベジタベライフ そうだ、野菜を食べよう

野菜から食べよう! (ベジ・ファースト)

ベジ・ファースト効果

糖尿病予防

食後の血糖値の急上昇を抑える

肥満予防

よく噛んで満足感が得られる

プラス **+100g** 食べよう!
足立区民は約 100g 足りません。



100g は...
きゅうりなら 1本
トマトなら 1/2個
もやしなら 1/2袋
など

野菜のレシピはほかにもたくさん!
ホームページをみてください



足立区こころとからだの健康づくり課
電話: 03-3880-5433 FAX: 03-3880-5602