

時短♡ 電子レンジでもOK! お手軽野菜レシピ

スキムミルクを入れると、
マヨネーズの量を
控えてもコクがでて
減塩&カルシウムUP!



ブロッコリーのわさびマヨネーズ和え

(1人分 エネルギー52kcal 塩分0.3g)

《材料》 2人分

ブロッコリー	100g	} どちらか1種類 のみでもOK!
カリフラワー	40g	
A	マヨネーズ	大さじ1/2
	スキムミルク	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	わさび	チューブ1cm(お好みで)
	きざみのり	適量



《作り方》

- ①ブロッコリー、カリフラワーを食べやすく切り分け、少し固めにゆでて冷ましておく。(※ゆでずに電子レンジで加熱してもOK!)
- ②ボウルにAを入れてよく混ぜ、①を加えて和える。
- ③皿に盛り付け、刻みのりをかける。

(川越市健康づくり支援課 管理栄養士 考案)

* レシピは川越市の
ホームページでも
ご覧いただけます。

