



たいとうやさしいレシピ



～プラス1皿で野菜の不足分 70g を補おう！～

日本人の野菜の摂取量は1日 350g 以上が目標ですが、実際は平均約 280g…
1日小鉢1皿分の野菜を増やして、不足分の 70g を補いましょう。
(野菜小鉢1皿=約 70g)

ブロッコリーのツナソース

<材料 (2人分)>

- ・ブロッコリー 80g
- ・トマト 1/3 個
- ・ツナ缶(油漬け) 1/2 缶
- ・酢 大さじ 1/2
- ・砂糖 小さじ 1/4
- ・しょうゆ 小さじ 1/3
- ・塩、こしょう 少々



<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分け、熱湯でゆでる。柔らかくなったら、ざるにあけて冷ます。
- ② トマトは 1cm 角に切る。
- ③ ボウルに油を切ったツナ、トマト、調味料を入れてあえる。
- ④ ①のブロッコリーを皿に盛って、③のソースをかける。

【1人分】エネルギー 68kcal 食塩相当量 0.5g

ブロッコリー、どこ食べる？

ブロッコリーは、カロテンやビタミンCなどを豊富に含みます。一般的につぼみを食べるイメージですが、茎も食べることができます。薄切りにして炒めたり、ゆでたりして使いましょう。

選ぶときのポイントは、切り口が新鮮で全体が変色しておらず、乾燥していないものがおすすめです。

