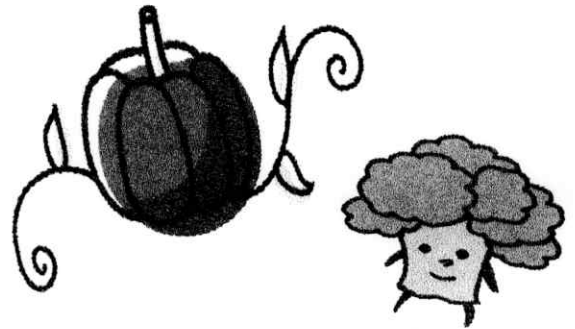


*かぼちゃとブロッコリーの味噌マヨ

材料(2人分)

かぼちゃ(冷凍)	100g
ブロッコリー(冷凍)	50g
アーモンドスライス	適量
<A>	
マヨネーズ	小さじ2
味噌	小さじ1/4



エネルギー84kcal/たんぱく質 2.3/脂質 3.8g 食塩相当量 0.2g

作り方

- ① かぼちゃ、ブロッコリーを耐熱皿にのせラップをし、電子レンジで2分ほど加熱し、水気を切る。
- ② ボウルに①、<A>を入れ、かぼちゃを崩しながら和える。
- ③ 器に盛り、アーモンドスライスをのせる。

もう一品欲しい時に手軽に解凍して和えるだけです。

◎一口メモ

かぼちゃは余分なナトリウムを排出し高血圧予防になります。ビタミンA・B群・C、食物繊維も多く、抗酸化作用も期待できます。

宇部市食生活改善推進協議会