

# もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

## ◇◆ブロッコリーとまいたけのごま和え◆◇

1人分エネルギー：62kcal

塩分：0.8g

### <材料：4人分>

- ブロッコリー・・・1株
- まいたけ・・・・・・1パック
- 酒・・・・・・大さじ1
- 塩・・・・・・ひとつまみ
- ◆しょうゆ・・・・・・大さじ1
- ◆砂糖・・・・・・小さじ1
- ◆すりごま・・・・・・大さじ3
- ◆酢・・・・・・大さじ1



### <作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分けて、ゆでておく。
- ② まいたけは小房に分けて耐熱皿にのせ、酒、塩をふりかけて軽くラップをして2～3分加熱する。
- ③ ◆を混ぜ合わせて、ブロッコリー、まいたけと和える。

