

## 彩り鮮やか！ブロッコリーと卵のサラダ



## 材料（2人分）

冷凍ブロッコリー	10房
卵	2個
マヨネーズ	小さじ1



## 作り方

- ① 鍋に卵と卵がかぶるくらいの水をいれ、火にかける。沸騰したら弱火で8分茹でる。
- ② 冷水につけ、粗熱が取れたら殻をむき、4等分に切る。
- ③ 耐熱容器にブロッコリーを入れ、ふんわりラップをして電子レンジ 600Wで2分加熱する。
- ④ 器にブロッコリーと卵を盛りつけ、マヨネーズをかける。

必要な分だけ使える冷凍ブロッコリーは冷凍庫に常備しておく便利です。



## ぱくぱく 12 チェックシート

※ ✓はこのレシピでとれる食品群です

主食	穀類 ごはん、パン、麺類など	
	肉類 ハム、ベーコンなどの加工品を含む	
	魚介類 かまぼこなどの加工品、えび、いか、貝類を含む	
主菜	卵・卵製品	✓
	牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルトを含む	
	大豆・大豆製品 豆腐、納豆、油揚げなど	
副菜	緑黄色野菜	✓
	淡色野菜・きのこ類	
	海藻類 わかめ、ひじき、のりなど	
	いも類	
	果物	
	油脂類 バター、オリーブ油を含む	

## 【栄養価 1人分】

熱量 129kcal、たんぱく質 9.5g、脂質 8.6g、炭水化物 3.9g、食塩相当量 0.3g

「手間をかけずにおいしく食べる！フレイル予防の簡単レシピ」

東京都多摩府中保健所