



ブロッコリーのマスタードマヨ和え



ブロッコリーには赤血球の材料となる葉酸が豊富に含まれています。赤血球は体を温める働きをするため、寒さの厳しい時期こそ積極的に摂っていただきたい栄養素です。葉酸以外にも、ビタミンC、食物繊維、カリウムを多く含むブロッコリーは、特に栄養価の高い野菜です。一般的に花のつぼみの部分を中心に食べますが、茎や葉にも同様の栄養があります。茎の皮を厚めに剥き、薄く切って料理に使用してみてください。

(1人分) エネルギー 170kcal 塩分 0.8g

【材料 (2人前)】

・鶏ささみ	1本
・ブロッコリー	小 1/2 株
・卵	2個
・粒マスタード	小さじ2
・マヨネーズ	大さじ1
・しょうゆ	小さじ1/4
・塩	少々

【作り方】

- ①鶏ささみは筋をとり、フォークで数か所穴を開ける。
耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ (600W) で2分加熱。
加熱後はラップをしたまま冷ます。粗熱が取れたら手で割く。
- ②ブロッコリーを小房ごとに切る。
耐熱皿に入れ、水大さじ1を回しかけラップをして電子レンジ (600W) で4分加熱。
- ③沸騰した湯に卵を入れて8分間ゆでる。
粗熱がとれたら、皮をむいて4等分に切る。
- ④鶏ささみ、ブロッコリー、ゆで卵をAの調味料で和える。