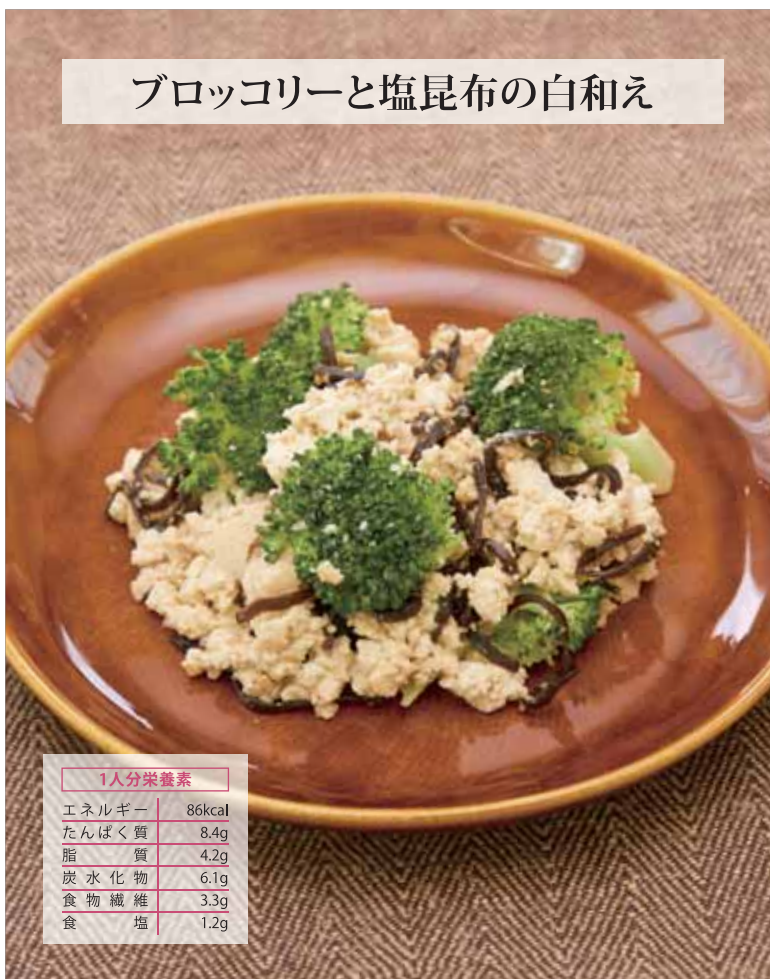


ブロッコリーと塩昆布の白和え



1人分栄養素	
エネルギー	86kcal
たんぱく質	8.4g
脂質	4.2g
炭水化物	6.1g
食物繊維	3.3g
食塩	1.2g

材料〈2人分〉

ブロッコリー……1/2株 しょうゆ……小さじ1/2
木綿豆腐……1/2丁 すりごま……小さじ1
塩昆布……10g

作り方

- 1 豆腐をキッチンペーパーで包み、重しをして水切りをする。(あらかじめ600Wの電子レンジで1分間程度加熱しておくとも早く水切りできます)
- 2 ブロッコリーをひと口大に切り、600Wの電子レンジで3分間加熱する。
- 3 ブロッコリーの粗熱をとったら、豆腐、塩昆布、しょうゆ、すりごまと混ぜ合わせて完成。

ポイントはここです！

豆腐にはリラックス効果のあるトリプトファン、イライラを和らげるカルシウムが豊富に含まれています。豆腐は、絹ごしに比べて木綿の方が栄養素量が多いのでおすすめです。また、ブロッコリーは電子レンジで加熱することでビタミンCの損失を抑えられます。