

ブロッコリーと卵のサラダ



1人分栄養素

エネルギー	300kcal
たんぱく質	14.9g
脂質	24.4g
炭水化物	5.8g
食物繊維	3.7g
食塩	1.1g

材料<1人分>

ブロッコリー……100g
卵………1個
ハム………2枚
マヨネーズ………20g
こしょう………少々

作り方

- ①ブロッコリーを洗ってひと口サイズに切り、レンジで温める。
- ②卵を沸騰したお湯に入れ9分加熱、その後殻をむく。
- ③ハムを食べやすいサイズに切る。
- ④①②③とマヨネーズをボウルに入れ、混ぜる。
- ⑤器に盛り、こしょうをかける。

料理のポイント

ブロッコリーは植物性のたんぱく質を豊富に含み、筋肉をつけたい人にもおすすめの野菜です。もちろん、食物繊維も多く含まれていて腸のぜん動運動を促してくれるので、腸内環境を整えたいときにもおすすめです。