

栄養士がおすすめるヘルシーレシピ

# からだよろこぶ♪ベジプラス100&塩eco

～野菜が100gとれる塩ecoレシピ～

料理名：ブロッコリーの海苔ナムル

野菜量

130 g

塩分量

0.9 g

(一人当たり)



## からだよろこぶ♪レシピのポイント

- ・冬が旬のブロッコリーは茎も美味しくいただけるので、薄く切って小房と一緒に加熱することで歯ごたえの違いも楽しむことができます。
- ・電子レンジ加熱で簡単に調理できることもポイントです。

## このレシピの塩ecoポイント

- ・海苔とごま油の風味で、薄味でも物足りなさを感じずに食べられます。また、お好みでおろしにんにくを加えても美味しくいただけます。

材料（2人分）	目安量	分量	
ブロッコリー	1株	260 g	
焼き海苔	1/2枚 (全型21cm×19cmのもの)	1.5 g	
★	いりごま	小さじ1	2 g
	顆粒中華だしのもと	小さじ1/2	1.5 g
	塩	ひとつまみ	1 g
	ごま油	大さじ1	12 g

## 作り方

- ① ブロッコリーを洗い、小房に分ける。茎は根元を切り落とし、薄切りにする。
- ② ①を耐熱容器に入れ、水を大さじ1程度（分量外）をかけたら、ふんわりとラップをして電子レンジで加熱する。（目安は600Wで3分です。様子を見ながら加熱してください）  
加熱終了後、余分な水気をきる。
- ③ 温かいうちに②に焼き海苔をちぎり入れたら、★を加えてよく混ぜる。

## 一人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
103 kcal	6.1 g	7.5 g	7.5 g

野菜を食べよう！  
あと100g



宮城県民は、野菜の摂取目標量(350g)よりも100g不足！  
日々の食卓に、野菜をプラスしましょう♪

減塩！あと3g



宮城県民の食塩摂取量は、目標(男性9g・女性8g)よりも3gオーバー！  
控えめな味つけて、塩eco(減塩)を目指そう♪