

ブロッコリーのりチーズ和え



【材料】2人分

ブロッコリー	160g
クリームチーズ	30g
きぬごし豆腐	30g
(A) 焼きのり(全形)	1/2 枚
減塩しょうゆ	小 1 (6g)
スキムミルク	小 1 (2g)
粗挽き黒コショウ	少々

【やさしい量】一人あたり 80g

【作り方】

- ① クリームチーズはサイコロ状に切る。
- ② ブロッコリーは小房に切って熱湯で3分程ゆでて、ざるに取り手早く冷ます（または電子レンジ600Wで3分程加熱する）。しっかり水気をきる。
- ③ ボウルに（A）を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ ③にブロッコリーを加えて、全体を和える。お好みで黒コショウをふる。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	100kcal	7.0g	6.0g	74mg	0.4g

ひとくちメモ

○焼きのりとしょうゆの代わりに「のり佃煮」の活用もおすすめです。

2人分で小さじ2が目安です。おこさまや高齢の方も召し上がりやすいです。

○和え物にも、スキムミルクの活用でカルシウムアップします。

○ブロッコリーはビタミンC、K、葉酸、β-カロテン、食物繊維、カリウム、スルフォラファンなど豊富で、免疫力向上、美肌・アンチエイジング（抗酸化作用）、骨の健康維持、貧血予防、便秘解消、高血圧予防、がん予防などの効果が期待できます。