

# ブロッコリーマヨ和え

主食

主菜

副菜

汁物



L 調理時間 / 15分

野菜量 / 75g

## 材料（1人分）

・ブロッコリー(冷凍)	60.0g
・スイートコーン(缶詰)	15.0g
・焼きちくわ	20.0g
・マヨネーズ	5.0g

エネルギー 95kcal たんぱく質 5.5g 脂質 4.6g  
炭水化物 7.7g 食塩相当量 0.6g

## 作り方

- ①ブロッコリーを解凍する。
- ②焼きちくわ(20g)は一口サイズに切る。
- ③ボールにブロッコリー、スイートコーン(水を切ること。)、マヨネーズ(5g)を和える。

### 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。  
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 さつまいもごはん

副菜 ② ★ブロッコリーマヨ和え

主菜 ハニーマスタードチキン

汁物 豆腐とわかめのみそ汁

副菜 ① ひじきの煮物

デザート・ドリンク 牛乳寒天

メニュー提供： 実践女子大学健康栄養専攻 9班