

おきたまごちゃん の おいしく・楽ちん食べ方通信

発行: 第1号置賜保健所(R4.6月)

新型コロナウイルス感染症流行後はおうちにいる時間や家で食事を食べる機会も増えたのではないのでしょうか。

「おきたまごちゃんの低栄養予防食べ方レシピ集」では、

- 身近な食材で手軽に、包丁を使わず安全に調理ができます。
- おきたまごちゃん  1コでたんぱく質5gをあらわしています。
低栄養予防として、たんぱく質は**毎食20gを下回らないこと**が目標です。

今後8回シリーズでレシピ集の掲載内容と元気に楽しく過ごせる情報をお届けします。

今回の
とっておきレシピ

9 ブロッコリーと豆のサラダ

●調理時間の目安

10分
程度

●主な調理器具



●たんぱく質目安

1食目安の1/4が補えます



+マヨネーズで
コクとなめらかさを



材料(1人分)

冷凍ブロッコリー	50g
蒸し豆(ミックスタイプ) (大豆・黒豆・いんげん豆など)	25g
めんつゆ(3倍希釈)	小1/2
すりごま	小1/2
マヨネーズ	小1
かつお削り節	ひとつまみ

ワンポイント

- ・豆のかたさは、蒸したものの、ゆでたものなどでそれぞれ異なります。
- ・野菜もお好みで。

作り方

- ①ブロッコリーを電子レンジで解凍する。
- ②①と豆をめんつゆ、すりごまで和える。
- ③かつお節をのせる。



1食当たり目安: エネルギー88kcal たんぱく質5.3g 食塩相当量0.6g

