

じゃがっこりのフキフキ和え

S 10-2-3



= 栄養価計算 =

エネルギー：108kcal

たんぱく質：3.4g

脂質：5.8g

炭水化物：12.1g

食塩相当量：0.7g

= 材料 (1人分) =

じゃがいも・・・・・・・・50g

ブロッコリー・・・・・・・・30g

明太子・・・・・・・・5g

(A)

{ マヨネーズ・・・・・・・・7g

{ 薄口しょうゆ・・・・・・・・1.5g

= 作り方 =

- 1・ブロッコリーは子房にわける。
- 2・沸騰したお湯に塩少々(分量外)を入れ、ブロッコリーを茹でる。
- 3・じゃがいもは適当な大きさに切って、水から茹でる。竹串が通るぐらいの軟らかさになったら、水を捨て、粉吹き芋にする。
- 4・明太子を炒め、じゃがいもとブロッコリーを入れて混ぜ合わせる。
- 5・④に(A)を入れ、全体にからまれば出来上がり。