

らく育  
ミール



# ブロッコリーとかぼちゃのレンジ蒸し

商品イメージ  
次週献立は  
こちらから



## 材 料

2人前

3~4人前

・ブロッコリー	1切	1個
・かぼちゃ	50g	100g
【家庭で用意】		
「・味付けぽん酢	大さじ2	大さじ4
A・ごま油	小さじ1/2	小さじ1
〔・おろししょうが	小さじ1/2	小さじ1
・白ごま	適量	適量

〈栄養成分1人前(117g)あたり〉(全体を2人分として計算)

工 67kcal 蛋 5.1g 脂 1.7g 炭 11.8g 塩 1.2g

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記しております。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考してください。

## 作り方



レンジ  
500W



トースター  
800W

### 【下ごしらえ】

Aは混ぜ合わせます。

- ① ブロッコリーは小房に分けます。芯の部分は皮をむいて一口サイズに切れます。
- ② 耐熱皿にかぼちゃを並べて水にさらし、ラップをして電子レンジで約2分加熱します。さらに①を加え、電子レンジで約3分加熱します。
- ③ ザルにあげて水気を切り、ボウルに移します。Aを入れてよく和えたら、約10分置いて味をなじませます。
- ④ 白ごまを振ったらできあがり。