



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
- ・かぼちゃ

1切

50g

1個

100g

【家庭で用意】

- 「・味付けばん酢
- A・ごま油
- 「・おろししょうが
- ・白ごま

大さじ2

小さじ1/2

小さじ1/2

適量

大さじ4

小さじ1

小さじ1

適量

作り方



500W



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ります。
- 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。

〈栄養成分1人前(117g)あたり〉(全体を2人分として計算)

【E】 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)を表記してあります。

※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(お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にしてください。