

(株)フォレストファーマシー
管理栄養士監修



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中!
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局



無駄なく使い切る！

ブロッコリー茎のザーサイ風



1人分
栄養価

・エネルギー	126kcal
・たんぱく質	5.3g
・脂質	9.7g
・炭水化物	6.7g
・食塩相当量	0.9g

材料（2人分）

- ・ブロッコリーの茎 1個分
- ★鶏がらスープの素 小さじ1
- ★ごま油 大さじ1
- ★ラー油 小さじ1
- ★醤油 小さじ1/2
- ★塩こしょう 少々
- ・白いりごま 適量

作り方

- ① ブロッコリーは皮を厚く剥き、薄い輪切りにする。
- ② ①を耐熱ボウルに入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジ600Wで4分・少し食感が残る程度に加熱する。
- ③ ボウルに★を入れて混ぜ、水気を切った②を熱いうちに入れて和える。
- ④ 粗熱が取れたらラップをして冷蔵庫に10分程置きなじませる。
- ⑤ 器に盛り付け、白いりごまをかけたら出来上がり♪



チェック
ポイント

- ① 辛いのが苦手な方は、ラー油の量を調整！
- ② 茎の厚さや硬さは自分好みに変えてもOK！
その場合、切るときの厚みや電子レンジでの加熱時間を調整してみてください！

こんなレシピがほしい！
その声、
お聞かせください！！



←こちらのQRコードを読み取り、
レシピに関するアンケートに
ご回答ください！後日、ご希望
のレシピを薬局内掲示または
SNSで配信いたします！