



かぼちゃと ブロッコリーのチーズ和え

他にもレシピ多数掲載中!

かんたん おいしい
アッピーレシピ



上尾市ホームページ



材料(2人分)

かぼちゃ・・・・・・・・・・1/8個 (120g)

ブロッコリー・・・・・・・・・・1/4束 (66g)

カッテージチーズ・・・・・・・・50g

マヨネーズ・・・・・・・・・・5g

A 練りがらし・・・・・・・・・・小さじ1/2 (2.5g)

しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1/3 (2g)



【調理レベル】☆☆☆

1人分のエネルギー 125キロカロリー
食塩相当量 0.5g

作り方

上尾市健康増進計画
食育推進計画
推進中!

- 1、 かぼちゃを2cm角に切り、レンジで600w5分加熱する。
ボウルにAの調味料を混ぜておく。



- 2、 ブロッコリーは小さめの小房に切って茹でる。



- 3、 1のボウルにかぼちゃとブロッコリーを加えて混ぜる。



- 4、 カッテージチーズを加えて和える。



茹でて和えるだけの
簡単レシピです。
カッテージチーズは
たんぱく質が豊富です!

