

ブロッコリーのナッツ和え

90 kcal 蛋白質 4 g 塩分 0.1 g

美味しく減塩のコツ！

アーモンドは鍋でローストすることで風味が出ます。



写真右端

材料（1人分）

ブロッコリー	40g
パプリカ	10g
(A)アーモンド（無塩）	3g
(A)オリーブ油	5g
(A)ニンニク	1g
(A)塩	0.05g
パルメザンチーズ	2g

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け、パプリカは千切り、ニンニクはみじん切りにします。
- 2 ブロッコリー、パプリカを茹でる。
- 3 調味料Aと粗みじん切りにしたアーモンドを混ぜ合わせ、ブロッコリーとパプリカを入れて和える。
- 4 パルメザンチーズを振りかけて完成です。

♪時短レシピ♪

ブロッコリー、パプリカ、調味料Aを混ぜ合わせ、耐熱ボウルに入れ、かるくラップし600W1～2分ほど過熱し、パルメザンチーズを振りかけて完成です。