

副菜

ブロッコリーの 豆腐マヨネーズソース

～ブロッコリーをコクのある減塩ソースで！～



一人分の栄養価 エネルギー 92kcal たんぱく質 4.2g 食塩相当量 0.2g

材料(4人分)

ブロッコリー	1個	
絹ごし豆腐	150g	
A	マヨネーズ	大さじ3
	牛乳	大さじ1・1/2
	すりごま(白)	大さじ1
ゆずこしょう	小さじ1	
*ゆずこしょうの代わりにわさびでも代用できます		

作り方

- 【1】ブロッコリーは小房に分け、小さめの鍋かフライパンに並べ、花茎が浸からない程度に熱湯を入れ、フタをして蒸し煮にし、ザルにあげる。
- 【2】ボールに A を入れてよく混ぜ合わせ、豆腐を加えてくずしながら更に混ぜる。
- 【3】2にゆずこしょうを加えて混ぜる。



お子さん用アレンジ

- ・ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、やわらかくなるまでゆでる
- ・ゆずこしょうを入れる前に取り分ける



お手伝いポイント

- ・豆腐のマヨソースを作る
- ・ゆでたブロッコリーを盛り付ける