



でき 適しおレシピ

全レシピはこちら



マスタードの辛味と
マヨネーズのコクで
おいしく減塩!



副菜

ブロッコリーの マスタードマヨ和え



〈材料(2人分)〉

ブロッコリー…7房(60g)

いんげん…4本(20g)

にんじん…1/8本(14g)

A 〔マヨネーズ…約大さじ1(12g)

粒マスタード…小さじ1と1/2(6g) こしょう…少々

〈作り方〉

- 1 にんじんをいちょう切り、ブロッコリーを小房に分ける。
- 2 野菜をゆで、水で冷やす。
- 3 2を混ぜ合わせたAであえて、器に盛りつける。



🕒 調理時間 7分

🔥 エネルギー 73kcal 食塩相当量 0.5g

レシピ提供/NOK株式会社 福島事業場 ※実際に社員食堂で提供されているメニューです♪

※「適しお」とは、福島市が推進している「健都ふくしま創造事業」の食環境整備における減塩の取り組みを進めるためのキャッチフレーズです。

福島市食育推進委員会・福島市