

## ブロッコリーあんかけ

&lt;副菜&gt;



エネルギー 25kcal

塩分 0.8g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

## おすすめポイント

ブロッコリーはβ-カロテンとビタミンCを多く含んでいます。この2つの栄養素には抗酸化力があり、動脈硬化や心筋梗塞を予防する働きがあります。



阿知須共立病院 栄養科

## ブロッコリーあんかけの作り方

## 材料（2人分）

ブロッコリー 1/3株  
カニ風味かまぼこ 小1本

A { だし汁 100ml  
砂糖 小さじ1弱  
塩 少々  
しょう油 大さじ1/2

{ 片栗粉 少々  
水 少々

- ① ブロッコリーは小房にわけて切る。  
カニ風味かまぼこは2cm長さに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩（分量外）を入れてブロッコリーを2～3分茹でる。
- ③ 別の鍋にAを沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつけて、カニ風味かまぼこをほぐし入れる。
- ④ 皿に②のブロッコリーを盛りつけ③のあんをかける。

