

からだにうれしい
レシピ

1

January

ブロッコリー

~Broccoli~

健康ポイント ▶ 筋トレ・風邪予防・美肌にも！

- ビタミンCが豊富。免疫力をアップさせ、風邪を予防！
- 筋トレに欠かせない栄養素である、たんぱく質を多く含む。
- 食物繊維が含まれ、腸の動きを促進。便秘の解消にも効果的あり。

調理例

ゆで卵とブロッコリーのサラダ

材料（2人分）

○ブロッコリー…1/2 株 ○卵…2 個

A マヨネーズ…大さじ2 コショウ…適量

作り方

- 01** ブロッコリーは小房に分けます。
- 02** 鍋にたっぷりの湯を沸かし、切ったブロッコリーを入れて1～2分茹でて取り出し、水気を切ります。
- 03** 卵を茹でて冷水に取って冷まし、殻をむき食べやすい大きさに切ります。



- 04** **02** に切ったゆで卵を入れ、**A** を入れます。崩れないようにゆっくり混ぜ合わせたら完成！

