

# ブロッコリーの塩ゆで(軟らか)

ブロッコリーを軟らかくゆでたものです

## コード4



### 材料

ブロッコリー	約3房 (50g程度)
塩	少々

### 作り方

- ① 熱湯の中に塩を入れ、ブロッコリーをゆでる。
- ② ブロッコリーがゆであがったら取り出し冷ます。

### 栄養価 (1食分)

エネルギー	14kcal
たんぱく質	1.8g

### ワンポイントアドバイス

食べにくい場合は、小さく刻んでください。

