

ブロッコリーの塩ゆで

ブロッコリーを塩ゆでしたものです

容易にかめる



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

