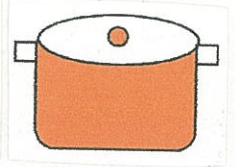


このレシピで

野菜が 70 g
とれます♪

ここがスゴイ！！



カルシウムたっぷり!!

ブロッコリーとしらすのごまめえ

材料

冷凍ブロッコリー... 6個 (70g)

しらす... 大さじ4 (20g)

ごまドレッシング... 大さじ2

作り方

① お皿にしらすとドレッシングを入れからめておく。

② ブロッコリーを500w 2分加熱する。

③ ②を①に入れからめたら完成。

