

ブロッコリーときのこの白和え



燕市食生活改善推進委員協議会

燕市食育推進計画より

「ご飯を主食とした日本型食生活の普及啓発」

～ 手間がかかりそうな和食のメニューを、厚揚げで簡単・美味しく！ ～

●材料（6人分）

しめじ…90 g

ブロッコリー…120 g

人参…20 g

厚揚げ…150 g

【調味料A】

練りごま…大さじ 1 半

マヨネーズ…大さじ 3

砂糖…大さじ 1

醤油…大さじ 1 半)



●作り方

①しめじとブロッコリーは小房に分ける。人参は短冊切りにする。それぞれゆでて冷ましておく。

②厚揚げはゆでて、あらくほぐす。

③【調味料A】を混ぜ合わせ①②を和える。



広報つばめ、知っていれば得した気分になれる「知っ得つばめ」のコーナーに掲載している「作ってみませんか」のコーナーでは、燕市食生活改善推進委員のみなさんによる健康レシピを掲載し、市民のみなさんへの健康食の普及を図っています。