

# ブロッコリーのみそいため

(米子市 林陽菜さんの作品)



## 材料 (1人分)

ブロッコリー …… 70g  
 みそ …… 小さじ1  
 ベビーチーズ …… 1個  
 ごま油 …… 適量

## 作り方

- ① ブロッコリーは一口大にして、お皿に入れて、水をかけ、レンジで3分加熱する。
- ② フライパンにごま油をひき、ブロッコリーとみそを入れて炒めます。
- ③ みそが混ざってきたら、ベビーチーズを角切りに入れて入れます。
- ④ お皿に盛って少しみそをかざってできあがり!!

## 1人分の栄養量

エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
165kcal	1.5g	12.2g	5.3g

## おすすめポイント!

- 短時間でできるので、いそがしい朝でもすぐに出来ます。
- みそを使ったので、白いご飯にととても合います。みそとチーズは相性がよく、とてもおいしくできました。