



ブロッコリーナムル

材料 1人前

ブロッコリー 30g (40g)

しょう油 0.5g (少々)

ごま油 1g (小さじ1/2)

いりごま 1g (小さじ1/2)

韓国のり 3g (1.5g)

塩 少々

() は栄養バランス弁当箱大サイズ

作り方

- 1 ブロッコリーを一口大に切り、茹でる。
- 2 茹でたブロッコリーと醤油、韓国のり、ごまを混ぜ合わせて完成。