



# 野菜を食べよう！

## 野菜のとろろかけ



### 作り方

- ①ブロッコリーは洗って小房に分ける。茎も皮をむき、食べやすく切る。
- ②パプリカは1cm角、しめじは石づきを取り小房に分ける。
- ③鍋に湯を沸かし、ブロッコリー、パプリカ、しめじの順に入れて一緒にゆでる。ブロッコリーが少し硬めの状態でザルに上げ、広げて冷ます。
- ④Aに水を大さじ1程度加えてよく混ぜる(ポツテリとなる)。
- ⑤長芋は皮をむいて酢水(分量外)に入れた後、すりおろす。④を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑥器に③を盛り、⑤をかけて練りわさび、焼きのりを飾る。

### おすすめ ポイント

彩りもよく、おもてなしにもなる一品です。  
まぐろ等の刺身をしょうゆ漬けにして合わせると主菜になります。

### 材料(2人分)

・ブロッコリー	100g
・パプリカ	70g
・しめじ	70g
・長芋	80g
A [・スキムミルク	大さじ1
・白しょうゆ	小さじ1/2
・わさび	0.5g
・焼きのり	0.3g

調理時間  
25分

### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	72	kcal
たんぱく質	5.5	g
脂質	0.7	g
炭水化物	15.0	g
食塩相当量	0.3	g
野菜の量	85	g