

副菜 - ゆで物 p-02 **ボイルブロッコリー**



MEMO



材 料	分量 (g)
ブロッコリー	25.00
トマトケチャップ(個包装)	13.00

エネルギー (kcal)	23
たんぱく質 (g)	1.3
脂質 (g)	0.1
カルシウム (mg)	12
鉄 (mg)	0.4
VA (μg)	47
VB (mg)	0.05
VB2 (mg)	0.22
塩分 (g)	0.4
食物繊維 (g)	1.3

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- 作り方**
- ブロッコリーを小房に分ける。
  - 茹でた後、冷却する。

