



# ・ブロッコリーの白和え

栄養価/エネルギー 73kcal  
(1人分) 塩 分 0.5g



もう一品ほしいと思ったとき、簡単に作れる白和えをご紹介します。

■材 料 (4人分)

- ブロッコリー.....200g
- 黄ピーマン.....80g
- 木綿豆腐.....200g
- 練りわさび.....小さじ1
- 砂糖.....小さじ1
- 塩.....少々

■作り方

- ①ブロッコリーは小房にわけ、黄ピーマンは細切りにする。
- ②それぞれ熱湯でゆでてザルにとり、水気をきっておく。
- ③豆腐は軽く水きりをしてつぶし、そこへ練りわさび、砂糖、塩を加えてよく混ぜ②を和える。

\*\*\*\*\*ワンポイント\*\*\*\*\*  
良質なたんぱく質を含み消化吸収がよい豆腐と、ベーターカロテンやビタミンCを多く含むブロッコリーや黄ピーマンを和えた一品です。さっぱりとしているので、味の濃い主菜と組み合わせると、味にメリハリがついた献立になります。お弁当のおかずとしても使えますし、緑や黄色などさまざまな色で食卓を飾ってみてはいかがでしょうか。

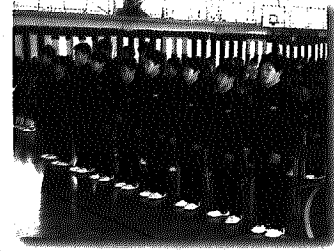
【献立紹介】岩室村食生活改善推進委員会(Aグループ) 田中慶子さん、宝輪正里子さん、日田良子さん、竹内美津枝さん、後藤敏枝さん

## 4/7 村内小中学校入学式 入学おめでとう!

～希望に胸をふくらませた、元気な笑顔の1年生～

### 岩室中学校

男子49名、女子52名、計101名



### 岩室小学校

男子23名、女子20名、計43名



### 和納小学校

男子19名、女子28名、計47名

