



## 野菜料理をプラス1品！ ～ブロッコリーとサーモンパスタ～

前橋市健康増進課

### 【材料】4人分

ブロッコリー	100 g
スマートサーモン	200 g
玉ねぎ	1個 (200 g)
にんにく	2かけ
バター	大さじ 1
豆乳	300 ml
スパゲティ	320 g
塩	少々
黒こしょう	少々



### 【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分ける。  
玉ねぎは、薄切りにする。  
にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにバターを入れ、にんにく、玉ねぎを入れて炒める。
- ③②にサーモン、豆乳を加えとろりとするまで煮る。
- ④スパゲティを規定時間ゆでて、ゆであがる2~3分前にブロッコリーも一緒にゆでる。
- ⑤③にゆであがった麺とブロッコリーを加えて混ぜる。仕上げに黒こしょうをふる。

### 管理栄養士からの ワンポイントアドバイス

しっかりたまねぎを炒めると甘みが出て、より美味しいになります。緑黄色野菜のブロッコリーが入ることで、彩りよく仕上がり、栄養価も上がります。

### 【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
475 kcal	27.6 g	8.6 g	68.7 g	57 mg	2.1 g