

ブロッコリーサラダ ～エネルギーアップレシピ～

キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部



■材料(1人分)

ブロッコリー	30g
ほたて貝柱(水煮缶詰)	10g
マクトンゼロパウダー	6.4g(約1/2包)
マヨネーズ	8g

■作り方

- ① ブロッコリーは一口大に切って茹でる。
- ② ほたて貝柱はほぐしておく。
- ③ ボウルにマクトンゼロパウダー、マヨネーズを入れて混ぜ合わせ、①、②を加えて和える。

♪ワンポイントアドバイス

マクトンゼロパウダーを使用することで、手軽にエネルギーアップができます。
(マクトンゼロパウダーの分包タイプは、約1/2包(6.4g)でエネルギー50kcal)

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
126	3.4	11.3	3.3
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
102	135	46	0.3

日本食品標準成分表2010で計算

■使用商品



マクトンゼロパウダー