

## Point

エビとにんにくの風味がマヨネーズを加えることでまろやかな味わいになります♪



23

## エビマヨブロッコリー

### 【材料】1人分

エビ 2～3尾  
ブロッコリー 3～5房

### 調味料

にんにく 1片  
塩コショウ 少々  
マヨネーズ 大さじ1～1.5  
油 大さじ1

(一食分の食塩  
相当量0.8g)

通常レシピ  
の塩分より

—1.0g  
(1人分)

### 【つくり方】

1. エビは背わたを取り、ブロッコリーは軽く下茹で、にんにくがあればみじん切りにする。
2. 熱したフライパン(中火)に油、ニンニク、エビを入れ、塩コショウを加えてエビが赤くなるまで炒める。
3. ブロッコリーとマヨネーズを入れてさっと炒めあわせたら皿に盛る。



市では高血圧予防のために「あいら適塩プロジェクト(よかあばい運動)」を実施。食生活改善推進員がおいしくてカラダも喜ぶレシピを紹介しま



成人保健係 ☎66-3293

