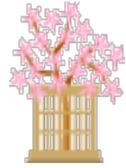




高血圧予防レシピ



ブロッコリーヨーグルトあえ

☆材料☆

- | | |
|---------|------|
| ・ブロッコリー | 1株 |
| ・ヨーグルト | 大さじ3 |
| ・マヨネーズ | 大さじ2 |
| ・黒こしょう | 少々 |



☆作り方☆

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさにに切る。レンジ500Wで3分間加熱する。
- ②ヨーグルトとマヨネーズ、黒こしょうを混ぜる。
- ③①と②を合える。

一口メモ

ブロッコリーは高血圧予防のほか、風邪、がん予防にも効果があります。またブロッコリーに含まれるビタミンEはカルシウムと組み合わせれば、イライラ解消や骨の強化に有効です。

