

4月のレシピ

【副菜】野菜75g

【1人分栄養価】 エネルギー 49kcal  
たんぱく質3.8g 食塩相当量 0.5g

## ブロッコリーのんにく炒め



### 材料【4人分】

ブロッコリー	1個 (300g)	油	小さじ2 (8g)
しいたけ	2~3枚	塩	小さじ1/4 (1.6g)
にんにく	2かけ		

### 【作り方】

- ①ブロッコリーは子房に分けて切る。耐熱皿に並べ、水(分量外)を深さ5mm程度入れてラップをし、2分間程電子レンジで加熱。
- ②しいたけは石づきを取って薄切り、にんにくも薄くスライスする。
- ③フライパンに油を入れ、油にのせるようににんにくを並べて弱火にかける。
- ④にんにくが色づいてきたら、水気をきった①と②を入れて2分間程蓋をして蒸す。
- ⑤最後に蓋を取って塩をふり、全体を中火で炒めたら完成。



町内でも生産されているブロッコリー！血液を作る葉酸が豊富に含まれています。葉酸は水溶性ビタミンなので、茹ですぎに注意です。