

ブロッコリーのピリ辛ガーリック炒め



【材料】 1人分

ブロッコリー	1/2株 (100g)
にんにく	1かけ
鷹の爪	1/2本
オリーブ油	小さじ1
塩	少々
黒コショウ	適宜

ひとこと

1品料理ですが、
パスタの具にし
たり、パンにの
せてもおいしい
ですよ！

【作り方】

- ①ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、耐熱皿に入れてラップをかけ600wのレンジで1分加熱する。
- ②にんにくは皮をむき、お好みでみじん切りかスライスにする。鷹の爪は種を除いて輪切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、②を炒めて香りが立ったら①を炒める。
塩コショウで味を調べてできあがり。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
54	4.4	41	5.8	4.7	0.6



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

