

今回の食材



ブロッコリー

* memo *

干しえびは耐熱皿に入れ
(ラップ無し)、軽くレンジで
温める(500W/30秒目安)と
風味が増して美味しくな
ります。
.....
冷めても美味しくいただけ
ます。

簡単「ごはんのおとも」で
栄養たっぷり!!



* 栄養価(1人分) エネルギー:38kcal たんぱく質:2.5g 脂質:2.5g カルシウム:108mg 鉄:0.6mg 食物繊維:1.5g 食塩相当量:0.9g

作り方

- ① ブロッコリーはサッと洗い、細かくみじん切りにする。
茎の部分も皮をそいで、細かいみじん切りにする。
にんにくはみじん切りにする。(チューブなら不要)
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ中火にかける。
香りがでたら、ブロッコリーを入れ、しんなりするまで炒め
る。干しえびを入れ、軽く炒め合わせる。
- ③ ②に塩、しょうゆを入れ味をととのえる。

ブロッコリーと干しえびの ふりかけ風

材料(5~6人分)

ブロッコリー	中1株(200g)
干しえび	8g
オリーブオイル	大さじ1
にんにく	1かけ
(※チューブでも可)	小さじ1/2)
塩	少々
しょうゆ	小さじ2

ごはんにかけても、
混ぜても美味しい!!
黒こしょうを混ぜると
洋風の味に。
色んな味を愉しんで☆



下妻市食生活改善推進協議会