



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局

(株)フォレストファーマシー
管理栄養士監修



焼いても美味しい！

茎ブロッコリーの香味炒め



1人分 栄養価

・エネルギー	72kcal
・たんぱく質	3.6g
・脂質	4.0g
・炭水化物	5.6g
・食塩相当量	0.5g

材 料 (2人分)

・茎ブロッコリー	1束 (150g)
・にんにく	1かけ
・オリーブオイル	大さじ 1/2
・酒	大さじ 1
★鶏がらスープの素	小さじ 1/2
★塩こしょう	適量

作 り 方

- ① にんにくは、みじん切りにする。水洗いした茎ブロッコリーを長さ3等分に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを香りが立つまで炒める。そこに切った茎ブロッコリーの茎部分を先に入れて炒め、軽く火が通ったら蕾の部分も入れて炒める。
- ③ ②に酒を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ 茎ブロッコリーが柔らかくなったら水気を飛ばし、最後に★の調味料で味付けをしたら出来上がり♪



チェック ポイント

- ① 生の茎ブロッコリーを使うため、蒸し焼きにすることが大切！固さが気になる場合は、下茹でしたものを使ってください。



アレンジ ポイント

- ① 菜の花やアスパラガスでも美味しく作れます！
- ② 鷹の爪1本をにんにくと炒めると、ペペロンチーノ風に仕上がります！

これまで掲示した
レシピを知りたい方は
こちらから⇒



←こちらのQRコードを読み取る
と会社ホームページのお知らせ
へアクセスできます！そこから
過去のレシピや栄養コラムをご
覧下さい♪