



食改さんのおすすめレシピ

ブロッコリーのナムル



材料（4人分）

| | | |
|--------|-------------|------|
| ブロッコリー | 300g（1株） | |
| A { | ごま油 | 大さじ2 |
| | 白すりごま | 大さじ1 |
| | しょうゆ | 小さじ2 |
| | 砂糖 | 小さじ1 |
| | にんにく（すりおろし） | 小さじ1 |
| 塩、こしょう | 少々 | |

作り方

- ①ブロッコリーは子房に分ける。
- ②お湯を沸かして塩少々（分量外）を加え、①を入れて2～3分ゆで、ザルにあげて水気を切る。
- ③ボウルに和え衣（A）を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④③にブロッコリーと塩こしょうを入れて、全体をさっと混ぜ合わせる。

栄養価（1人分）

| | |
|--------|---------|
| エネルギー： | 100kcal |
| たんぱく質： | 3.9g |
| 脂質 | ： 7.5g |
| 食塩相当量： | 0.7g |

ポイント

- ブロッコリーはゆですぎるとボロボロになってしまうので注意。

