



食改さんのおすすめレシピ

鶏肉とブロッコリーのしょうが醤油炒め



材料（4人分）

- | | |
|----------|----------|
| ・鶏むね肉 | 400g |
| ・ブロッコリー | 1株（300g） |
| ・塩、こしょう | 各少々 |
| ・片栗粉 | 大さじ2 |
| ・油 | 大さじ1 |
| ・おろししょうが | 小さじ2 |
| A { | |
| ・しょうゆ | 大さじ2 |
| ・みりん | 大さじ2 |

作り方

- ①ブロッコリーは小房に切り分けて、耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600w）で4～5分加熱する。（硬めでOK）
- ②鶏肉は、塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに油を中火で熱し、②を並べて両面を焼く。ブロッコリーを加えてさっと炒め、Aを加えて全体にからめながらさっと炒める。



ポイント



- ・ブロッコリーは“ゆでる”より、レンジ加熱すると簡単！
- ・ビタミンの損失も少なくなります！

栄養価（1人分）

エネルギー：242kcal
たんぱく質：25.3g
脂質：9.3g
食塩相当量：1.6g