



食改さんのおすすめレシピ

野菜のガーリックフライパン蒸し



材料（4人分）

- ・ブロッコリー（冷凍） 1袋（300g）
- ・しめじ 1パック（100g）
- ・エリンギ 2本（60g）
- ・ベーコン（スライス） 4枚
- ・にんにく 1片
- ・オリーブ油 大さじ1
- A { ・オイスターソース 小さじ2
- ・塩、黒こしょう 各少々
- ・粉チーズ 小さじ2

作り方

- ①しめじは石づきを取り子房に分け、エリンギは1cm幅の一口大に切る。ベーコンは2cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油、ブロッコリーと①を入れ、フタをして弱火～中火で3～4分蒸し焼きにする。
- ③Aを加え、全体を炒め合わせる。
- ④器に盛り、粉チーズをかける。

ポイント



- ・食物繊維を多く含むので“腸活”にバッチリ！
- ・少し焦げ目がつく程度が美味しいです！
- ・冷凍ブロッコリーを使って時短に！



栄養価（1人分）

エネルギー： 152kcal
たんぱく質： 7.7g
脂質： 11.7g
食塩相当量： 1.0g