



ブロッコリーの にんにく蒸し炒め

●材料（2人分）

- | | |
|-----------------|---------------|
| • ブロッコリー | 1 / 3個（約100g） |
| • にんにく（粗いみじん切り） | 1 / 2かけ |
| • オリーブ油 | 小さじ1 |
| • レモンのくし切り | 2切れ |

ひとロメモ

ブロッコリーが持つ甘さやうまみと、にんにくの香り、レモンの酸味で、食塩0でもおいしく頂けます。



栄養素（1人分）

エネルギー	37kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	2.3g
鉄分	0.5mg
カルシウム	19mg
食物繊維	2.3g
塩分	0.1g

●作り方

- ① ブロッコリーは小房に切り分ける。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱めの中火で熱し、香りが立ったら1を加えて炒める。油がまわったら水大さじ2をふってふたをし、2分ほど蒸し煮にする。ふたを取り、水気がなくなるまでさらに炒める。
- ③ 器に盛りつけ、レモンを添える。