

副菜

【ブロッコリーとえびの塩炒め】

使用野菜量 <1人分> 50g

<材料> 4人分

・ブロッコリー	125g (M1 / 2個)	・にんにく	1片
・むきえび	100g	・サラダ油	大さじ1
・たけのこ水煮	50g		
・玉ねぎ	50g (中1 / 4個)		
・赤ピーマン	40g (1個)		
・赤唐辛子(刻み)	小さじ1 / 3		
・塩	大さじ1 / 2弱		
・こしょう	少々		



<作り方>

- 1 ブロッコリーは小房にわけ、ゆでておく。
- 2 にんにくは皮をむき、みじん切りにする。
- 3 たけのこは短冊切り、玉ねぎはスライス、赤ピーマンは線切りにする。
- 4 油でにんにく、唐辛子、えび、玉ねぎ、赤ピーマンの順に炒める。
- 5 最後にブロッコリーを入れ、調味料を入れ味をつける。

<1人分当たりの栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
34kcal	3.7g	1.2g	2.7g	0.2g	

コメント

できあがり写真

・ブロッコリーの緑とえびと赤ピーマンの赤の彩りがきれいで、食欲がわいてきます。



作成者の所属

東久留米市